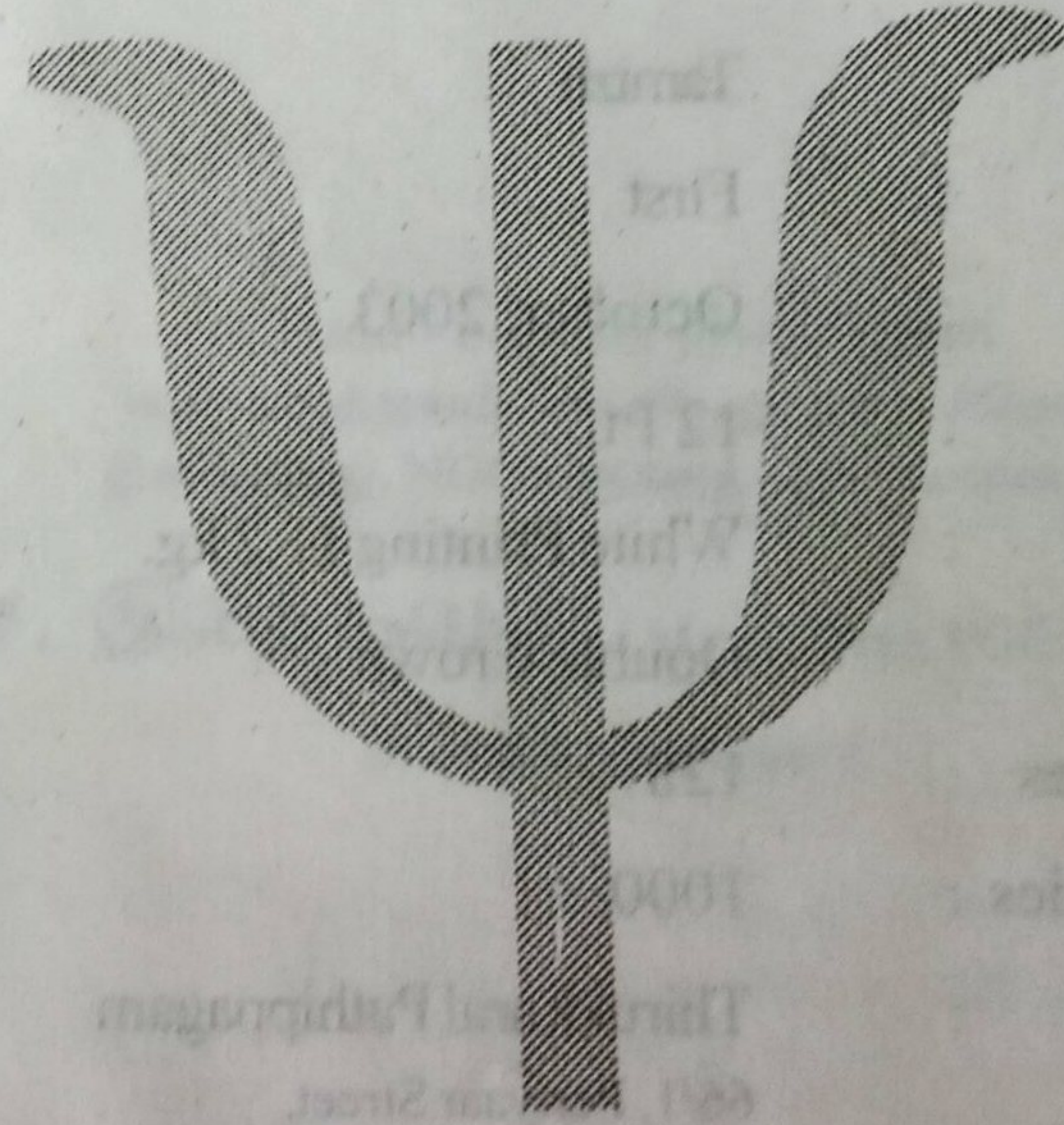


உளவியல் நுபுணர் கைநுபுணர்

உளவியல் நுபுணர்

செ. இலக்குவன்

உளவியல் நியுணர் தகயேடு



திருக்குறள் பதிப்பகம்

பு (PSI) என்ற திரேக்க எழுத்து உளவியல் என்பதைக் குறிக்கும்.

Bibliographical Data

Title	:	ULAVIYAL NIPUNAR KAIYEDU
Author	:	S. ELAKKUVAN (S. LAKSHMANAN)
Subject	:	Psychology
Language	:	Tamizh
Edition	:	First
Published	:	October, 2003
Type Point	:	12 Pt.
Paper Used	:	White Printing 11.2 kg. Double Crown
No. of Pages	:	128
No. of Copies	:	1000
Publisher	:	Thirukkural Pathippagam 66/1, Periyar Street, M.G.R. Nagar, Chennai - 78.

Price : Rs. 35.

உளவியல் நிபுணர் கையேடு

A Hand - book for psychologists
(உள மருத்துவம் கொண்டது, இன்டர்நெட்
இணைந்தது, NGOகளுக்குத் தேவையானது)

செ. இலக்குவன், M.A., (Psy), PGDBA., DCL.,

உளவியல் நிபுணர்

திருக்குறள் பதிப்பகம்

66/1, பெரியார் தெரு, எம்.ஜி.ஆர். நகர்,

சென்னை - 600 078.

☎ 044 - 2471 4325

முதற்பதிப்பு : அக்டோபர், 2003

விலை ரூ. 35 .

ஒளி அச்சு :
கிறிஸ்ட் கம்ப்யூட்டர்ஸ்,
86 / 55A, பிள்ளையார் கோயில் தெரு,
வடபழனி, சென்னை - 26.

அச்சிட்டோர் :
ஸ்கிரிப்ட் ஆஃப்ஸெட்,
பெரியார் பாதை, சென்னை - 94.

காணிக்கை

எங்களை உருவாக்கிய
எங்களது அன்பிற்குரிய
உளவியல் பேராசிரியர்
டாக்டர் வி. சுரேஷ் அவர்களுக்கு
(அண்ணாமலைப் பல்கலைக் கழகம்)

பொருளடக்கம்

பகுதி - 1
விளக்கம்

- | | |
|---------------------------------------|----|
| 1. உளவியல் அறிமுகம் | 9 |
| 2. உளவியல் வகைப்பாடு | 17 |
| 3. உளவியல் நிபுணர் | 31 |
| 4. உளவியல் துறைக்கான வேலை வாய்ப்புகள் | 41 |
| 5. உளவியல் படிப்பும் பயிற்சியும் | 47 |
| 6. உளவியல் சோதனையும் கருவிகளும் | 52 |

பகுதி - 2
உள மருத்துவம்

- | | |
|---------------------------------|-----|
| 7. உடல்வழி மருத்துவம் | 73 |
| 8. உளவசிய மருத்துவம் | 80 |
| 9. உளப்பகுப்பாய்வு மருத்துவம் | 86 |
| 10. நடத்தை மாற்று மருத்துவம் | 93 |
| 11. கெஸ்டால்ட் மருத்துவம் | 100 |
| 12. ஆற்றுப்படுத்தும் மருத்துவம் | 107 |

பகுதி - 3
உளவியல் இணைய தளங்கள்

- | | |
|----------------------------------|-----|
| 13. அமெரிக்க உளவியல் சங்கம் | 115 |
| 14. பிற உளவியல் இணைய தளங்கள் | 118 |
| 15. இந்திய மறுவாழ்வுக் கவுன்சில் | 121 |

உங்களுடன்

சில வார்த்தைகள்...

உளவியல் துறைக்கு இந்நூல் தேவை உள்ளது என அறிந்ததால் இதனை எழுதினேன். உளவியல் நிபுணர், மாணவர், பொதுமக்கள் எனும் மூவகையினருக்கும் இந்நூல் பயன்படக்கூடியது. இந்நூலை எழுத எனக்குப் பெரிதும் உதவி செய்த மனைவி, தம்பிகள், தங்கை மற்றும் என் நண்பர் திரு பெ. லெனின் ஆகிய அனைவர்க்கும் நன்றி.

அனைத்திற்கும் மேலாகப் பெரியவர் திரு வெள்ளையாம்பட்டு சுந்தரம் அவர்களுக்கு நன்றி.

தமிழ்உலகம் இந்நூலை மனமுவந்து ஏற்று ஆதரிக்கும் என நம்புகிறேன்.

36, 3ஆம் குறுக்குத் தெரு,
திலகர் நகர்,
புதுச்சேரி - 605 509.

அன்புடன்
செ. இலக்குவன்

பகுதி - 1

விளக்கம்

1. உளவியல் அறிமுகம்

ஆதியில் உளவியல் என்பது ஆன்மாவை அறியும் கலையாகவே இலத்தின் மொழியால் (Psyche - soul ஆன்மா, logos - study - ஆராய்வு) அடையாளம் காட்டப்பட்டது. அதனைத் தொடர்ந்து உளவியல் மதம் ஆன்மீகத் தொடர்பான கலையாகவே வளர்ந்து வந்தது. கடைசி நூற்றாண்டு வரை அது மனத்தை மட்டுமே ஆராயும் கலையாகவே சுற்றி வந்தது.

மனம் என்பது கற்பனை சார்ந்த ஒன்று. அதன் வெளிப்பாடு செயல்களில் தெரிவதைக் காணலாம். எனவே தற்போதைய கண்ணோட்டத்தில் உளவியல் என்பது மனித மற்றும் உயிரினங்களின் நடத்தையை அதாவது அவற்றின் செயல்களை ஆராயும் கலை என்பதே சரியானது.

உளவியல் என்பதைக் கலைத்துறையில், சேர்ப்பதா அல்லது அறிவியல் துறையில் சேர்ப்பதா என்பது இன்றைய வரையில் தொடரும் கேள்வி. சில பல்கலைக் கழகங்கள், கல்லூரிகள் இத்துறையை

அறிவியல் புலத்தில் சேர்த்தும்விட்டன. ஆனால் சில பழையமையான பல்கலைக்கழகங்கள் இன்னும் இதனைக் கலைப்புலத்தில் மட்டுமே வைத்துள்ளன.

உளவியல் என்பது கலை, அறிவியல் ஆகிய இரண்டு துறைகளையும் சார்ந்து இருப்பதால் இதனைக் கலை, அறிவியல் துறைகளுக்கு அப்பால் இருக்கக்கூடிய ஒரு புதுமையான மூன்றாவது புலமாகக் கொள்ளலாம். அதாவது மூன்றாவது கண் ஒன்று இருப்பதைப் போல.

அமெரிக்கா போன்ற மேலை நாடுகளில் பெரும் வளர்ச்சியடைந்துள்ள இத்துறை இந்தியாவில் மக்களின் மத்தியில் நன்கு வளரவில்லை.

ஒரு காலத்தில் இந்திய ஞானிகளால் அதிகமாக ஆராயப்பட்டது மனம், ஆன்மா என்பன பற்றியே.

மனம் என்பதைப் பற்றி மிக அழகாகவும் ஆழமாகவும் ஆராய்ந்தவர்கள் இந்திய ஞானிகள் என்பதைப் பற்றி இருவேறுபட்ட கருத்துகள் இருக்க முடியாது.

இந்திய ஞானிகளைத் தவிர்த்து இத்துறையை நோக்குவது உளவியலுக்கே ஆன்மா இல்லாதது போன்றதாகிவிடும்.

இந்திய ஞானிகள் உளவியலை நன்கு ஆராய்ந்தார்கள் என்பதற்குக் கீழ்க்கண்டவையே சான்றுகள்.

கவைஒளி ஊறுஒசை நாற்றமென்று ஐந்தின் வகைதெரிவான் கட்டே உலகு. குறள். 27

இந்த ஐந்தின் திறனை அறியாவிட்டால் உளவியல் கிடையாது.

ஐயப் படாஅது அகத்தது உணர்வானைத் தெய்வத்தோடு ஒப்பக் கொளல் குறள். 702

இரண்டாவது அடியைக் கவனிக்கவும்.

மனமது செம்மையானால் மந்திரஞ் செபிக்க வேண்டா;
மனமது செம்மையானால் வாயுவை வயர்த்த வேண்டா;
மனமது செம்மையானால் வாசியை நிறுத்த வேண்டா;
மனமது செம்மையானால் மந்திரஞ் செம்மையாமே

- சிவவாக்கியர்

இங்கு மனமது செம்மையானால் என்ற சொற்றொடர் திரும்பத் திரும்ப வருவதைக் கவனிக்கவும்.

மனோமாத்ரம் - ஜகத்மன, கல்பிதம் ஜகத்

- யோகவாசிஷ்டம்

மேனாட்டு உளவியல்வாளர்கள் இதனை அறிவியல் கண்ணோட்டத்தில் ஆராய்ந்தபோதுதான் உலக அளவில் கவனத்தைக் கவர்ந்தது. 1879இல் ஜெர்மனியில் உள்ள லெப்சி (Leipzig) இல் உண்ட் (Wundt) என்பவர்தான் முதன்முதலில் உளவியல் ஆய்வுக் கூடத்தை நிறுவினார்.

மேலைநாட்டு உளவியல் பிளாட்டோ, செயின்ட் அகஸ்டீன் வழியாக வளர்ச்சி அடைந்து வந்துள்ளது.

இது தெக்கார்த்தே என்பவர் காலத்திலும் வளர்ச்சி அடைந்தது.

ஈ. எச். வெபர் (E.H. Weber) என்பவர் காலத்தில் சோதனைக்கூட உளவியலாக வளர்ச்சி கண்டது. வெபர் கூறிய உளவியல் கருத்து இன்றுவரை நிலைத்து நிற்கிறது.

பொருட்களின் குறைந்தபட்ச அளவு வித்தியாசத்தை நாம் எவ்வாறு உணர்கிறோம் என்பதைச் சொல்வதுதான் இந்தக் கொள்கை.

குறைந்தபட்ச அளவை உணர்ந்து கொள்ளக் கூடிய வித்தியம் (DL - Different Limen (or) JND Just noticeable Different) என்பது ஒரு சரியான தூண்டும் அளவின் நிலையான விகிதத்தைப் பொறுத்தது என்பதுதான்.

இதை இன்னும் சரியாக விளக்க வேண்டுமானால் ஓர் எடையின் அளவை 1/30 இலிருந்து 1/40 வரை கூட்டினாலும் அல்லது நீட்டல் அளவைகளில் 1/100 வரை கூட்டினாலும் அல்லது வெளிச்ச அளவுகளில் 1/100 வரை கூட்டினாலும் அல்லது தொடு உணர்வில் 1/10 இலிருந்து 1/30 வரை அழுத்த அளவைக் கூட்டினாலும்தான் அதிகமான அளவு உள்ளது என்று ஒருவர் அறிய முடியும். இதுவே நிலையான 'கே' (Constant K) என்பது. இது ஒவ்வொருவருக்கும் வேறுபடும்.

அதாவது அந்த 1/30 பங்கிற்கு எடை குறைந்திருந்தாலோ அல்லது கூடியிருந்தாலோ நமது புலன் அறிய முடியாது. ஒரு பலசரக்குக் கடையில் ஒரு கிலோ எடையுள்ள ஒரு பொருளை வாங்கும்போது அதில் 50 கிராம் வரை எடை குறைவாகவே ஏன் பெறுகிறோம் என்பது தெரிகிறதல்லவா? நமது புலன்கள் குறிப்பிட்ட எல்லைக் கட்டுப்பாடுகளைக் கொண்டுள்ளது என்பதை நாம் நன்கு உணர வேண்டும்.

உளவியல் சிந்தனைகளின் வளர்ச்சி

உளவியல் ஆரம்ப காலங்களில் பல கொள்கைக் கோட்பாடுகள் வழியாக வளர்ந்து வந்துள்ளது. சில மறைத்துவிட்டன. இருப்பினும் வரலாற்றுச் சான்றுகளாகச் சில உள்ளன.

1. கட்டமைப்புக் கொள்கை (Structuralism)

மனத்தை ஆராய மன உணர்வுகளை ஆராய்ந்தனர். மனம், சுவை போன்றவற்றை ஆராய்ந்தனர்; அவற்றிற்கும் மனத்திற்கும் உள்ள உறவு, அவை என்ன உணர்வைத் தூண்டுகின்றன என்பதை ஆராய்ந்தனர். நன்கு பயிற்சி பெற்ற அனுபவம் வாய்ந்த நிபுணர்களைக் கொண்டு இது ஆராயப்பட்டது.

ஆய்வு மேற்கொள்ளும்போது வெளிப்படுத்தும் கருத்துகள், உணர்வுகளை (Introspection)க் குறித்து ஆராய்ந்தார்கள். இம்முறை இப்போது இல்லை;

எனினும் சில உளவியல் சோதனைகளின்போது அவரது நிலைமையை அறிவதற்கு மட்டும் சோதனைக்கு உட்படுவோரிடம் கேட்கப்படுகிறது.

2. இயக்க வளர்ச்சிக் கொள்கை (Functionalism)

இம்முறை டார்வினது பரிணாம வளர்ச்சிக் கொள்கையை ஒத்துள்ளது.

சூழ்நிலைக்கேற்ப உயிரினங்கள் தங்களைத் திருத்தி வளர்த்து வந்துள்ளதை அவர்கள் முக்கியமாகக் குறிப்பிடுகிறார்கள். மனம் என்பது அப்படித்தான் (Is) என்பதைவிட அப்படி இருப்பது எதனால் (Is For) என்பதை அறிவதே மனத்தை ஆராயும் சிறந்த முறை என்கின்றனர்.

3. நடத்தை ஆராய்வுக் கொள்கை (Behaviourism)

ஒன்றன் செயலைக் கொண்டு ஒன்றன் எண்ணத்தை ஒருவாறு ஊகித்து அறியலாம். இது வெளிப்படையாகத் தெரிவது.

பாவ்லோ என்ற ரஷ்ய அறிஞர் செய்த ஒரு சோதனை இவர்களுக்கு ஓர் தூண்டுகோலாய் அமைந்தது.

ஒரு நாய்க்கு மணியை அடித்து ரொட்டித் துண்டு தொடர்ந்து கொடுக்கப்பட்டு வந்தது. ஒருநாள் மணி மட்டுமே ஒலித்தபோது நாயின் வாயில் உமிழ்நீர் சுரந்தது.

எனவே உமிழ்நீர் சுரப்பது உள் உணர்வினால் (Instinct) அன்று. நிபந்தனைக்கு உட்பட்ட அனிச்சைச் செயலால் (Conditional reflexes) தான் என்று தீர்மானிக்கப்பட்டது.

வாட்சன் என்பாரின் கொள்கை என்னவெனில், மனித செயல்கள் அனைத்தும் நிபந்தனைக்கு உட்பட்ட அனிச்சைச் செயலால் விளைந்தவை என்பதுதான்.

ஒருவன் நல்லவனாக விளங்குவதும் கெட்டவனாக ஆவதும் அவன் வளர்க்கப்படுவதில்தான் உள்ளது என்னும் கொள்கையை இதில் காணலாம்.

கெஸ்டால்ட் உளவியல் (Gestalt psychology)

மேக்ஸ் வெர்த்மெர், குர்ட் கோஃப்கா, உல்ஃகாக் கோஹலர் என்போர் கட்டமைப்பு முறை மற்றும் நடத்தை ஆராய்வுக் கொள்கையை எதிர்த்தனர். இவர்கள் கெஸ்டால்ட் என்ற புதிய முறையைக் கொண்டு வந்தனர்.

ஜெர்மன் மொழியில் கெஸ்டால்ட் என்றால் தோற்றம், அமைப்பு, முழுமை எனப் பொருள்படும்.

அவர்களது கண்ணோட்டம் (Perception) என்பது உணர்தல் என்பதற்கும் மேலானது.

உணர்தல் என்பது அதன் ஒரு பகுதி மட்டும்தான் எனப்படுகிறது. ஒரு செயல் என்பது பழக்கத்தினால் அமைவது என்பதைவிட மேலானது என வாதிட்டனர்.

திருமணச் சிறப்பு நிகழ்ச்சிகளில் அலங்காரச் சர விளக்குகள் துள்ளித் துள்ளி எரிந்து ஓடுவதை நாம் கவனித்து இருப்போம். அவை எரியும்போது ஒவ்வொரு விளக்காக அணைந்து எரிந்தாலும் அவ்விளக்குகள் தொடர்ச்சியாக எரிந்து கொண்டு ஓடுவதாக நாம் உணர்கிறோம். ஒவ்வொரு விளக்காக அணைந்து ஒளிர்வதை நாம் உணர்வதில்லை. நமது கண்ணோட்டம்தான் சூழ்நிலையைவிட முக்கியமானது என்பது இவர்களது வாதம்.

உளப்பகுப்பாய்வு (Psychoanalysis)

அடிமன உந்தல்களை (unconscious motivation)ச் சுற்றி வருவதே இவர்களது கொள்கைக்கு ஆதாரம். இளம் வயதில் ஒடுக்கி வைக்கப்பட்ட ஆசைகள், காமங்கள், உந்தல்கள், தேவைகள்தாம் பின்னாட்களில் சிக்கலாக மாறுவதாக இவர்கள் நிரூபிக்கிறார்கள்.

அவர்களது சிக்கல்கள் கனவின் மூலமான குறியீடுகளினாலோ, நாக்கு அல்லது பேனா தவறுவதாலோ தெரிய வாய்ப்பு இருக்கிறது.

பிராய்டின் கோட்பாடு ஒடுக்கப்பட்ட அடிமனத்தில் காம இச்சைதான் எல்லா சிக்கல்களுக்கும் காரணம் என்கிறது.



2. உளவியல் வகைப்பாடு

உளவியல் கலையைப் பல வகைகளாகப் பிரித்து ஆராய்வது என்பது அக்கலையை எளிமையாகக் கற்பதற்கும் பயன்படுத்துவதற்கும் ஏற்படுத்தப்பட்ட ஒரு தற்காலிக ஏற்பாடுதான். இதை அப்படியே முழுமையாகக் கோடு போட்டு ஏற்க முடியாது. ஒவ்வொரு பிரிவின் பல பகுதிகள் வேறு ஒரு பிரிவில் இடம் பெறுவதை நாம் கண்கூடாகக் காணலாம்.

இங்குச் சில முக்கியமான பிரிவுகளை மட்டும் மிகச் சுருக்கமாகக் காணலாம்.

1. மருத்துவ உளவியல் (Clinical Psychology)

உளவியல் மாணவர்கள் மிக விரும்பிப் படிப்பது இந்தப் பிரிவைத்தான். இது ஒருவனது பிறழ்வான நடத்தையின் காரணத்தை ஆராய்ந்து அவனது நோய், அந்நோயை நீக்குவது எப்படி என்று கூறும் பிரிவாகும்.

2. ஆற்றுப்படுத்தும் உளவியல் (Counselling Psychology)

இது ஒருவனுக்குக் கல்வி, சமூக, தொழில் துறைகளில் ஏற்படும் சிக்கல்களை நன்கு ஆராய்கிறது. அச்சிக்கல்களைச் சரி செய்து கொண்டு

அத்துறைகளுடன் இணக்கமான ஒழுங்குடன் வாழ் உதவுவதுதான் இப்பிரிவு.

3. கல்வி உளவியல் (Educational Psychology)

கல்வித் துறை சார்ந்த உளவியல் சிக்கல்களை ஆராய்கிறது. இச்சிக்கல்களை எம்முறையைப் பயன்படுத்தித் தீர்க்கலாம் என விளக்குவது இப்பிரிவு.

4. பள்ளி உளவியல் (School Psychology)

இது நடுநிலைப்பள்ளி மற்றும் உயர்நிலைப்பள்ளியில் பயிலும் மாணவர்களுக்குப் படிப்பதில், மன உணர்ச்சிகளில் ஏற்படும் சிக்கல்களை ஆராய்கிறது. மாணவர்களை ஆராய்ந்து ஆற்றுப்படுத்தியோ அல்லது வேறுமுறைகளிலோ அவர்களது சிக்கலை நீக்குகிறது.

5. சமூக உளவியல் (Social psychology)

எப்படியெல்லாம் மக்களது சிந்தனைகள், உணர்வுகள் செயல்கள் எல்லாம் பாதிக்கப்படுகின்றன என்பதை ஆராய்வது சமூக உளவியல். இப்பிரிவு அரசியல், அறிவியல் பயிலும் மாணவர்களுக்கு ஒரு துணைப் பாடமாக வைக்கப்படுகிறது.

6. தொழிற்சாலை - அமைப்புசார் உளவியல் (Industrial - Organisational Psychology)

தொழிற்சாலை அல்லது வேலை செய்யும் இடங்களில் ஏற்படும் மன ஓட்டங்கள், பொருள்

உற்பத்தி, செய்யும் தொழிலில் ஏற்படும் திருப்தி போன்ற சங்கதிகளை ஆராயும் பிரிவு இது. இது வணிக மேலாண்மை பயிலும் மாணவர்களுக்குத் துணைப்பாடமாக வைக்கப்பட்டுள்ளது.

7. சுற்றுச்சூழல் உளவியல் (Environmental Psychology)

மக்களுக்கும் அவர்களது உடல் தொடர்பான சுற்றுச் சூழலுக்கும் இடையே உள்ள தொடர்புகளைக் கவனமாய் ஆராய்வது இப்பிரிவு.

8. நலவழி உளவியல் (Health Psychology)

இது உடல் மன காரணிகளின் தொடர்புகளை நன்கு ஆராய்கிறது. செவிலியர் பயிற்சி பெறும் மாணவர்களுக்கு இப்பிரிவு அவசியமானது.

9. ஆளுமை உளவியல் (Personality Psychology)

மக்களில் ஒவ்வொருவருக்கும் உண்டான நிலையான நடத்தைகளையும் அவர்களுக்குள் உண்டான வேறுபாடுகளையும், குணங்களால் உண்டான வேறுபாடுகளையும், குணங்களால் மக்கள் வேறுபடுவதையும் விளக்குவது இத்துறை.

10. வளர்ச்சி உளவியல் (Development Psychology)

மனிதனின் தோற்றம் முதல் இறப்புவரை அவனது வாழ்க்கையின் வளர்ச்சியையும் மாற்றத்தையும் நன்கு ஆராய்வது இத்துறை.

11. உணர்ந்தறிசார் உளவியல் (Cognitive Psychology)

சிந்தித்தல், மொழி, நினைவு, சிக்கலைத் தீர்த்தல், அறிதல், காரணம் தெரிதல், மதிப்பிடுதல், முடிவெடுத்தல் போன்ற மனத்தின் உயர்ந்த படிநிலைகளை நன்கு ஆராய்வது இத்துறை.

12. பரிசோதனை உளவியல் (Experimental Psychology)

உலகத்தைப் பற்றி உணர்தல், காணல் (Perceiving) ஆற்றல், சிந்தித்தல் போன்ற படிமுறைகளைச் சோதனைகள் வாயிலாகப் பயிற்சி செய்து அறிவது இப்பிரிவு. இப்பிரிவு உளவியல் மாணவர்களுக்கு மிகவும் அவசியம். இப்பிரிவில் பயிற்சி செய்யாமல் உளவியல் மாணவர்கள் மேல்படிப்புகளைத் தொடர முடியாது.

13. உயிரி உளவியல் (Biopsychology)

உயிரியல் அடிப்படையில் நடத்தையை ஆராய்வது இப்பிரிவு.

14. கெஸ்டால்ட் உளவியல்

(geh SHTALLT - Gestalt Psychology)

கண்ணோட்டம் (Perception), சிந்தித்தல், அகப்பார்வை (insight) போன்ற அமைப்பைத் தனித் தனி புலன்களின் வழியாக ஆராயாமல் ஒரு முழுமையான கண்ணோட்டத்தில் ஆராய்வது இப்பிரிவு. ஜெர்மன் மொழியில் கெஸ்டால்ட் என்றால் தோற்றம், அமைப்பு, முழுமை எனப் பொருள் படும்.

இது நமது புலன்களின் தன்மைகளை வெகுவாக ஆராயும் பிரிவு.

மரத்தை மறைத்தது மாமத யானை
மரத்தில் மறைந்தது மாமத யானை
பரத்தை மறைத்தது பார்முதல் பூதம்
பரத்தில் மறைந்தது பார்முதற் பூதமே

- சிவவாக்கியர்

சிவவாக்கியர் என்ன கெஸ்டால்ட் உள நிபுணரா?

ஐம்பத்து ஐந்து பிரிவுகளைக் கொண்டு அமெரிக்க உளவியல் சங்கம் (American Psychological Association) இயங்குகிறது. இப்பிரிவுகளின் பட்டியல் தனியாகக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளதைக் கவனிக்கவும்.

எந்த உளவியல் பிரிவுகளாக இருந்த போதிலும் இச்சங்கம் கூறும் உளவியல் பிரிவுகளுக்குத் தொடர்புடையதாகத்தான் எப்பிரிவும் இருக்க வேண்டும். தொடர்பற்றதாக இருப்பின் அப்பிரிவு உளவியல் தொடர்புடையது அன்று.

குறிப்பிட்ட வகையான உளவியல் நிபுணர் குறிப்பிட்ட உளவியல் பிரிவை மட்டுமே கைக் கொள்வது இல்லை. தொடர்புடைய வெவ்வேறு உளப் பிரிவுகளையும் அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது. இதற்காகக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் பட்டியலை அடுத்த பக்கத்தில் பார்த்துத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

பொதுவாக எல்லோராலும் விரும்பிப் படிக்கப்படும் ஆவிவுலக உளவியல் (Parapsychology) இன்னும் அமெரிக்க உளவியல் சங்கத்தால் (APA) ஏற்கப்படவில்லை என்பதை இங்கு நினைவு கூர்கிறேன்.

அமெரிக்க உளவியல் சங்கத்தின் உளவியல் பிரிவுகளின் எண்களும் அவற்றின் பெயர்களும் :

1. பொது உளவியல் கழகம்
- Society for General Psychology
2. கற்பித்தல் உளவியல் கழகம்
- Society for the Teaching of Psychology
3. பரிசோதனை உளவியல்
- Experimental Psychology
4. இன்னும் பெயர் கொடுக்கப்படவில்லை
- There is no Division 4
5. மதிப்பிடுதல், அளவை இயலும் புள்ளி இயலும்
- Evaluation, Measurement and statistics
6. நடத்தை பற்றிய நரம்பு அறிவியலும் ஒப்பீட்டு உளவியலும்
- Behavioral Neuroscience and comparative Psychology
7. வளர்ச்சி உளவியல்
- Developmental Psychology

8. ஆளுமை மற்றும் சமூக உளவியல் கழகம்
- Society for personality and social Psychology
9. சமூக பிரச்சனைகளை ஆராயும் உளவியல் கழகம்
- Society for the Psychological study of social issues (SPSSI)
10. கலைச்சுவை, படைப்பாக்கம் மற்றும் கலை உளவியல் கழகம்
- Society for the Psychology of Aesthetics, creativity and the Arts.
11. இங்குப் பிரிவு இல்லை
- There is no division - II
12. மருத்துவ உளவியல் கழகம்
- Society of clinical Psychology
13. ஆலோசனை உளவியல் கழகம்
- Society of consulting Psychology
14. தொழிற்சாலை மற்றும் நிறுவன உளவியல் கழகம்
- Society for Industrial and Organizational Psychology
15. கல்வி உளவியல்
- Educational Psychology
16. பள்ளி உளவியல்
- School Psychology
17. ஆற்றுப்படுத்தும் உளவியல்
- Counselling Psychology

18. பொதுச் சேவையில் உளவியல் நிபுணர்கள்
- Psychologists in public service
19. படைத்துறை உளவியல்
- Military Psychology
20. வயது வந்தோர் வளர்ச்சியும் முதுமையும்
- Adult Development and Aging
21. பரிசோதனை பயன்பாடும் பொறியியல் உளவியலும்
- Applied Experimental and Engineering Psychology
22. மறுவாழ்வு உளவியல்
- Rehabilitation Psychology
23. நுகர்வோர் உளவியல் கழகம்
- Society for consumer Psychology
24. கோட்பாடு மற்றும் தத்துவ உளவியல்
- Theoretical and Philosophical Psychology
25. நடத்தைப் பகுப்பாய்வு
- Behavior Analysis
26. உளவியல் வரலாறு
- History of Psychology

27. இனவகுப்பு ஆய்வு மற்றும் செயல் கழகம் :
இனவகுப்பு உளவியலின் பிரிவு.
- Society for community Research and Action :
Division of community Psychology
28. உளமருந்து செய்முறை இயல் மற்றும் மருந்தைத் தவறாகப் பயன்படுத்துதல்
- Psychopharmacology and substance Abuse.
29. உளவழி மருத்துவம்
- Psychotherapy
30. உளவியல் வழி உளவசிய கழகம்
- Society of psychological hypnosis
31. மாநில உளவியல் சங்கச் சங்கதிகள்
- State Psychological Association Affairs.
32. மனிதனை ஆராயும் உளவியல்
- Humanistic Psychology
33. உள வளர்ச்சிக்குறை மற்றும் வளர்ச்சியில் குறைபாடுகள்
- Mental Retardation and Developmental Disabilities
34. மக்கள் தொகை மற்றும் சுற்றுச்சூழல் உளவியல்
- Population and Environmental Psychology
35. பெண்கள் பற்றிய உளவியல் கழகம்
- Society for the Psychology of women

36. மதம் பற்றிய உளவியல்
- Psychology of Religion
37. குழந்தை, இளைஞர் மற்றும் குடும்பச் சேவைகள்
- Child, Youth, and Family Services.
38. நலவழி உளவியல்
- Health Psychology
39. உளப்பகுப்பாய்வு
- Psychoanalysis
40. சிகிச்சை நரம்பு உளவியல்
- Clinical Neuropsychology
41. அமெரிக்க உளவியல் மற்றும் சட்டக்கழகம்
- American Psychology - Law Society
42. சுதந்திரமாய் தொழில் செய்வதில் உளவியல்
நிபுணர்கள்
- Psychologists in Independent Practice
43. குடும்ப உளவியல்
- Family Psychology
44. தன் இனக் கவர்ச்சியான பெண், தன் இனக்
கவர்ச்சியான ஆண் மற்றும் இருபாலோர்
பிரச்சினைகளை ஆராயும் உளவியல் கழகம்
- Society for the Psychological study of Lesbian,
Gay, and Bisexual Issues.

45. சிறுபான்மை இனத்தவர் சங்கதிகளை ஆராயும்
உளவியல் கழகம்
- Society for the Psychological study of Ethnic
minority issues.
46. ஊடகங்களின் உளவியல்
- Media Psychology
47. பயிற்சி மற்றும் விளையாட்டு உளவியல்
- Exercise and sport Psychology
48. அமைதி, முரண்பாடு, தாக்குதலை ஆராயும்
கழகம் : அமைதி உளவியல் பிரிவு.
- Society for the study of peace, conflict and
violence: Peace Psychology Division
49. குழு உளவியல் மற்றும் குழு உளவழி மருத்துவ
இயல்
- Group Psychology and Group Psychotherapy
50. போதைக்கு அடிமையாதல்
- Addictions
51. ஆண்கள் மற்றும் ஆண்மையை ஆராயும்
உளவியல் கழகம்
- Society for the Psychological Study of men and
Masculinity.
52. பன்னாட்டு உளவியல்
- International Psychology

53. சிகிச்சைக்கு உட்பட்ட குழந்தை மற்றும் குமரப்
பருவத்தினர்க்கான உளவியல் கழகம்

- Society of Clinical Child and Adolescent
Psychology.

54. குழந்தை உளவியல் கழகம்

- Society of Pediatric Psychology

55. மருந்தால் குணப்படுத்தும் முறையை
மேம்படுத்தும் அமெரிக்கக் கழகம்

- American Society for the Advancement of
Pharmacotherapy



3. உளவியல் நிபுணர்

ஒரு பாடலின் பொருளை உணர்ந்து ரசிக்க
ஆசைப்படுபவர்கள் உளமருத்துவர்கள் என்றால்
உளவியல் நிபுணர் என்பவர்கள் அந்தப் பாடலை
எழுதிய கவிஞனின் இலக்கணம் எவ்வாறு
இருக்கவேண்டும் என ஆசைப்படுவார்கள்

என்கிறார் உளமருத்துவர் எரிக் பெர்ன் (Eric Berne)

உளவியல் நிபுணர் என்போர் குறைந்தபட்சம்
உளவியல் அறிவியலில் முதுகலைப்பட்டப்படிப்பும்
பயிற்சியும் நிரம்பியவராக இருக்க வேண்டும். ஆனால்
நடைமுறையில் பெரும்பாலோர் உளவியலில் முனைவர்
பட்டம் பெற்றவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

அமெரிக்காவில், உளவியல் பணிகளை
மேற்கொள்ள அமெரிக்க உளவியல் சங்கத்தில் (American
Psychological Association) பதிவு பெற்றிருக்க வேண்டும்.
அல்லது உளப்பகுப்பாய்வாளராகப் பணியாற்ற
விரும்புவோர் அமெரிக்க உளப்பகுப்பாய்வுச் சங்கத்தில்

(American Psychoanalytical Association) பதிவு பெற்றிருக்க வேண்டும்.

அமெரிக்க உளவியல் சங்கத்தில் பதிவு பெற்றவர்கள், அது வெளியிட்டு இருக்கும் 'உளவியல் நிபுணருக்கான நிலையான அறநெறிகள்' (Ethical Standards for Psychologists) என்ற நூலை ஒட்டியே அவர்களது நடவடிக்கைகள் இருக்க வேண்டும். அதை மீறும்பொழுது அவர்கள் தங்கள் பதவியை இழப்பார்கள்.

இந்தியாவைப் பொறுத்தவரை இங்கு உளவியல் நிபுணராகத் தொழில் செய்ய இந்திய மறுவாழ்வுக் கவுன்சிலில் கண்டிப்பாகப் பதிவு பெற்று இருக்க வேண்டும். கண்டிப்பாக உளவியல் நிபுணருக்கான அறநெறிகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். பதிவு பெறாமல் உளவியல் தொழில் செய்தால் இந்திய மறுவாழ்வுக் கவுன்சில் சட்டத்தின்படி தண்டனைக்கு உள்ளாவார்கள். இதன் முழுச் செய்திகளையும் 'இந்திய மறுவாழ்வு கவுன்சில்' என்ற தலைப்பில் அறியலாம்.

உளவியல் முதுகலையில் எடுக்கும் சிறப்புப் பாடப்பிரிவுகள் பின்னாளில் அந்தஅந்தப் பிரிவு உளவியலில் நிபுணராக வாய்ப்புண்டு.

பொதுவாக உளவியல் நிபுணருக்கு உளவியலில் முதுகலைப்பட்டம் போதுமானது. ஆனால் கல்லூரிகளில் பணி செய்வதற்கு முனைவர் பட்டப்படிப்பு அவசியமானது. அமெரிக்காவைப்

பொறுத்தவரை மூன்றில் இரண்டு பங்கு உளவியல் நிபுணர்கள் முனைவர் பட்டம் பெற்றவர்கள். மீதி உள்ளோர் பட்ட மேற்படிப்பு முடித்த உளவியல் நிபுணர்கள். இதன் விவரத்தைத் தனியாக உள்ள வரைபடத்தில் காண்க.

கல்விக் கழக மேதைகள்

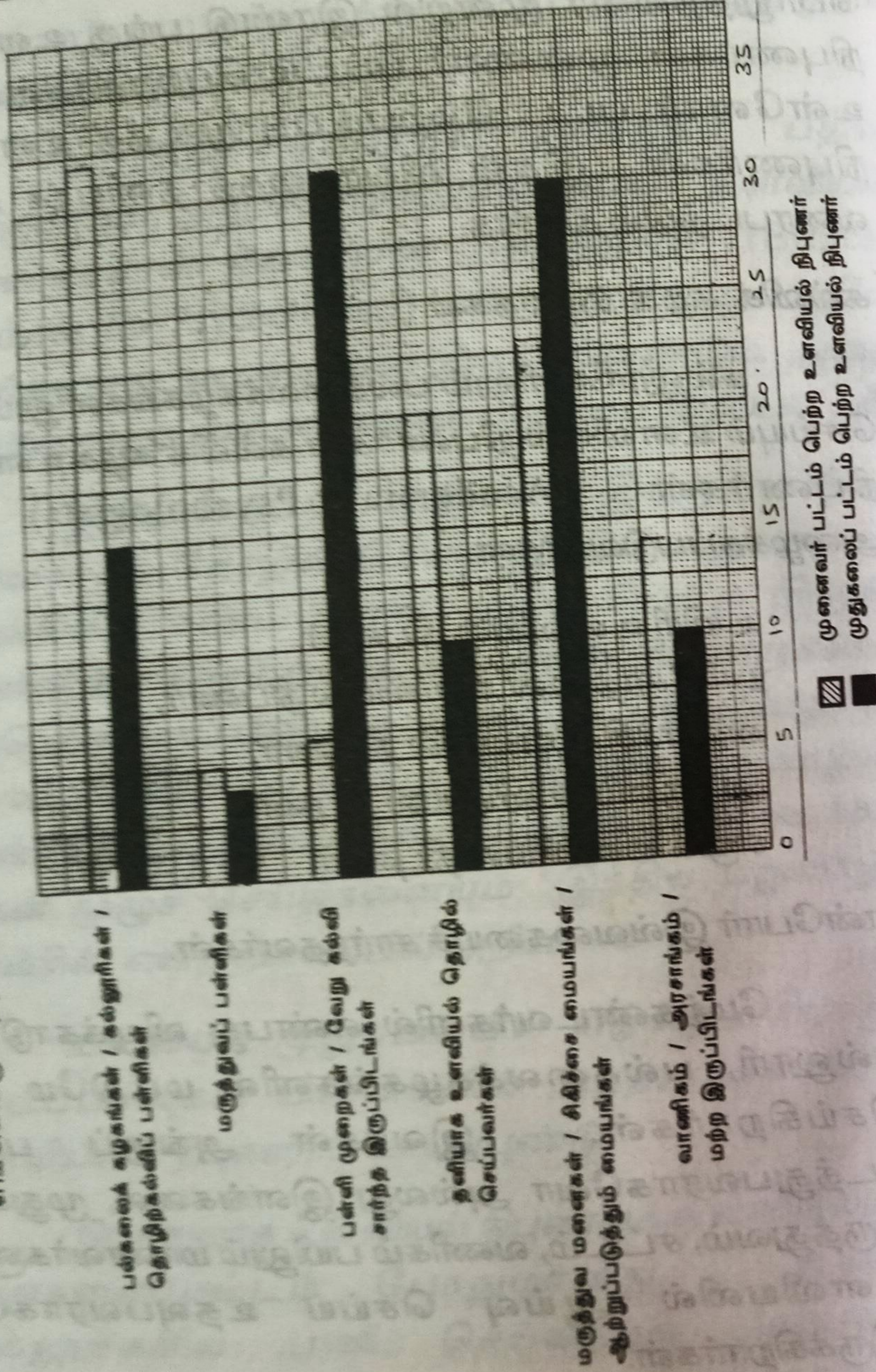
கல்லூரிகளிலும் பல்கலைக்கழகங்களிலும் பணி செய்யும் உளவியல் நிபுணர்கள் கல்விக் கழக உளவியல் நிபுணர்கள் (Academic Psychologists) என அழைக்கப்படுவார்கள்.

உயிரி உளவியல் நிபுணர்,
பரிசோதனை உளவியல் நிபுணர்,
வளர்ச்சி உளவியல் நிபுணர்,
ஆளுமை உளவியல் நிபுணர்,
சமூக உளவியல் நிபுணர்

என்போர் இவ்வகையைச் சார்ந்தவர்கள்.

மேற்கண்டவர்களில் எண்பது விழுக்காடு பேர் கல்லூரி, பல்கலைக்கழகங்களில் மட்டுமே பணி செய்கிறார்கள். இவர்கள் அங்குப் பாடம் நடத்துபவராகவோ அல்லது இளங்கலை, முதுகலை மருத்துவம், சட்டம், வணிகம் பயிலும் மாணவர்களுக்கு உளவியலில் ஆய்வு செய்ய உதவுபவராகவோ இருக்கிறார்கள்.

முனைவர் மற்றும் முதுகலை பயின்ற உளவியல் நிபுணர்கள் அமெரிக்காவில் எங்கெங்கு எந்த அளவில் உள்ளார்கள் என்பதைக் காட்டும் வரைபடம்.



உளவியலில் நிபுணராகவே தொழில் செய்வோர்

ஏறக்குறைய 56% க்கு மேல் உள்ளவர்கள் மருத்துவ உளவியல் நிபுணராகவோ அல்லது ஆற்றுப்படுத்தும் உளவியல் நிபுணராகவோ பணி செய்கிறார்கள். மருத்துவ உளவியல் நிபுணர்கள் மனிதர்களது உளவியல் பிரச்சினைகளை அலசி ஆராய்ந்து முடிவு செய்து சிகிச்சை அளிப்பவராக இருக்கிறார்கள்.

மருத்துவ உளவியல் நிபுணர்கள் மக்களது சிக்கலான உளப்பிரச்சனைகளுக்குச் சிகிச்சை அளிக்கிறார்கள்.

ஆனால் ஆற்றுப்படுத்தும் உளவியல் நிபுணர்களோ சிக்கல் குறைந்ததான உளப்பிறழ்வுகளுக்குச் சிகிச்சை அளிக்கிறார்கள். மேற்கண்ட வகையான உளவியல் நிபுணர்கள் பல்கலைக் கழகங்கள் போன்றவற்றில் பணி செய்யாமல் மருத்துவமனைகளில், சிகிச்சை மையங்களில் அல்லது சொந்தமாகவும் தொழில் செய்கிறார்கள்.

உதவி தேவைப்படும் மக்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கியோ அல்லது சிகிச்சை அளித்தோ அங்குத் தங்களது பணியைத் தொடர்கிறார்கள்.

இவர்கள் உளநோயாளிகளை ஆராய்ந்து சிகிச்சை அளிக்கும் முறை ஒரு மருத்துவரைப் போன்றே உள்ளது.

முதல் நிலையில் உளநோய் உள்ளவர்களை நன்கு அலசி ஆராய்ந்து முடிவு செய்கிறார்கள்.

என்ன நோய் என்பதை அறிய மனநோய் ஆய்வுப் புள்ளிவிவரக் கையேடு “DSM-IV” (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - IV) இன் உதவியை நாடுகிறார்கள்.

மருத்துவ உளவியல் நிபுணர்கள்தாம் மிக அதிகமான உளவியல் அளவீடுகளையும் தேர்வுகளையும் பயன்படுத்தி நோயின் காரணத்தைக் கண்டுபிடிக்கிறார்கள்.

உளநோயை நீக்க தனியான ஒரு நிகழ்ச்சி நிரலைத் தயார் செய்கிறார்கள். தனிமனித உளவழி மருத்துவமாகவோ அல்லது குழுமுறை உளவழி மருத்துவமாகவோ, மருந்துகளாகவோ அல்லது மருத்துவமனைகளில் தங்க வைத்தோ அல்லது திருமண உறவு தொடர்பாக ஆற்றுப்படுத்தியோ அல்லது இதர முறைகளினாலோ சிகிச்சை அளிக்கிறார்கள்.

சில நேரங்களில் மேற்கண்ட முறைகளில் ஒன்றுடன் ஒன்றை சேர்த்தே பயன்படுத்துகிறார்கள்.

இவ்வகை நிபுணர்கள் மக்களின் உள்ளக் குழப்பங்களை மிக அதிக அளவில் சரி செய்கிறார்கள்.

பள்ளி உளவியல் நிபுணர்கள்

இவர்களது பணிகள் எல்லாம் ஆரம்பப் பள்ளியிலிருந்து உயர்நிலைப் பள்ளிவரை உள்ள மாணவர்களுக்குத் தொடர்கிறது. இவர்கள் மாணவர்களது நுண்ணறிவு அவர்களது சொந்த திறமைகளை மதிப்பீடு செய்து அவர்களுக்குத் தேவையான அளவு ஆறுதல் தந்து அல்லது ஆற்றுப்படுத்தி ஆலோசனைகளை வழங்கி உதவி செய்கிறார்கள்.

தொழிற்சாலை உளவியல் நிபுணர்கள்

தனியாகத் தொழில் செய்யும் வகையில் மூன்றாவது இடத்தில் உள்ள இவர்கள் வணிக நிறுவனங்களிலும் அரசாங்கத்திலும் ஆலோசகர்களாகப் பணிபுரிகிறார்கள்.

இவர்கள் தொழிலாளர்களது உள்ளார்ந்த ஆர்வங்களை மதிப்பீடு செய்கிறார்கள். எந்தெந்தத் தொழில் பிரிவுகளுக்கு யார்யாரைக் கொண்டு நிரப்பலாம் என்பதைத் தீர்மானிக்க உதவி செய்கிறார்கள்.

தொழிற்சாலைகளில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க ஆலோசனை வழங்குகிறார்கள். வணிகத்துறையில் ஏற்படும் விற்பனைப் பாதிப்புகளைக் காரணம் கண்டு அவற்றை அகற்ற அறிவுரை கூறுகிறார்கள்.

உள அளவை நிபுணர்கள் (Psychometrist)

இவர்கள் மனத்தை அளந்து பார்ப்பதில் வல்லவர்கள். ஒருவனது நுண்ணறிவையும், ஒன்றை எளிதில் புரிந்து கொள்ளக் கூடிய திறமையையும் கண்டறிய உளவியல் அளவுகோல்களை மிகையாகப் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

ஒருவனுக்கு ஏற்படும் சிக்கலை அவன் தீர்த்துக் கொள்வானா என்பதையும் துல்லியமாக ஆராய்ந்து அறிகிறார்கள்.

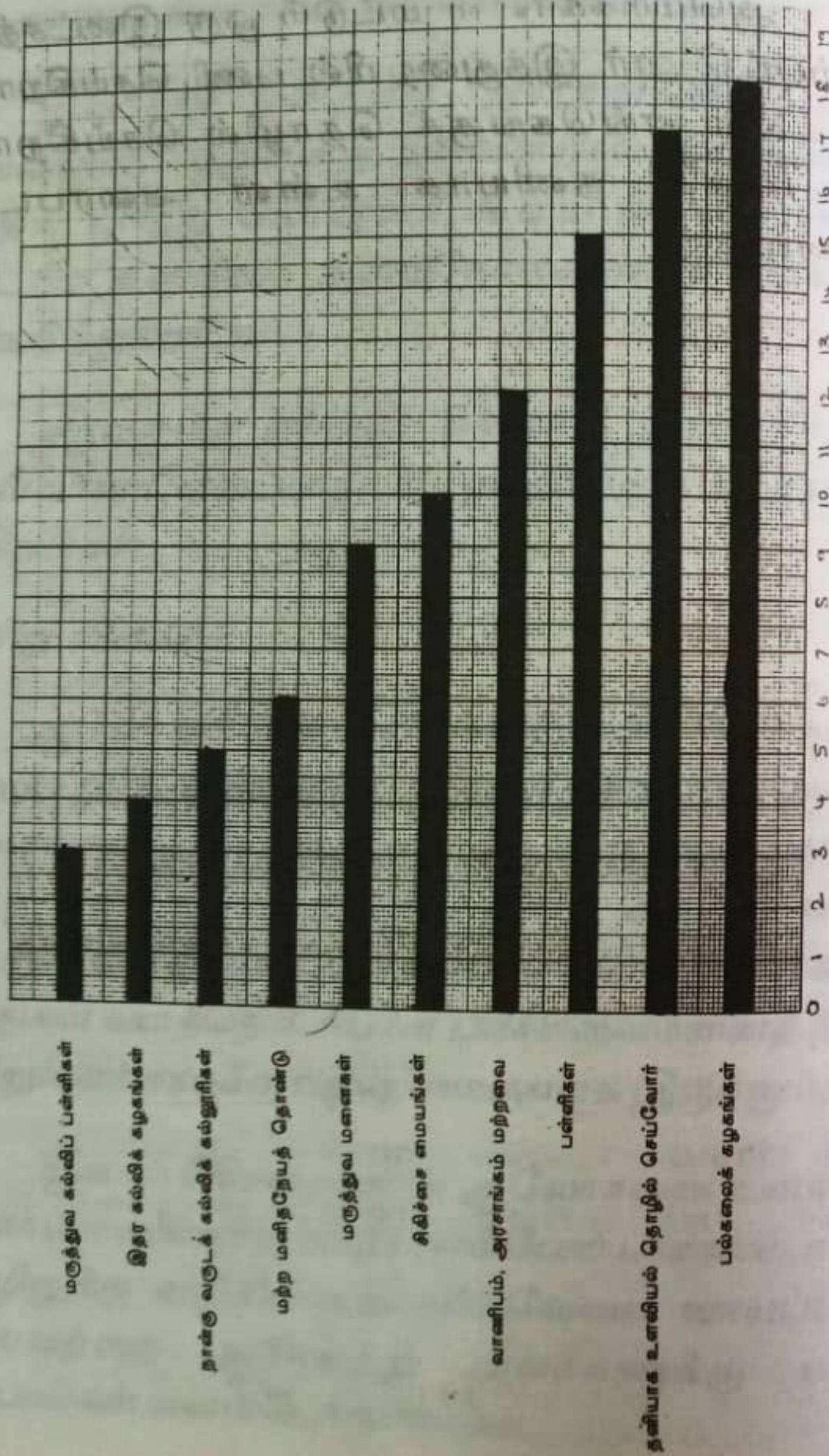
ஒரு சிறு விளக்கம்

ஆலோசனை உளவியல் நிபுணர் (Consultant Psychologist) என்போர் தொழிற்சாலை, வணிக நிறுவனங்கள் மற்ற இதர அமைப்புகளுக்குத் தொழில் சார்ந்த உள அறிவுரைகள் அல்லது கருத்துக்களை வழங்கும் உளவியல் மேதைகள் ஆவர். அவர்களது கருத்துகள் உளத்தொடர்பான பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க அந்நிறுவனங்களுக்கு உதவுபவைகளாக இருக்கும்.

ஆனால் சிகிச்சைக்கான ஆலோசனை உளவியல் நிபுணர் (Consulting Psychologist) என்போர் மனநலம், கல்வி, தொழிலுக்கு வழிகாட்டியாவர்; வேலை வாய்ப்புகள் ஆகியவற்றை ஆராய்ந்து அவர்களுக்கு உதவி செய்பவர்கள் எனப் பொருள்படும்.

அமெரிக்காவில் மட்டும் ஒரு இலட்சத்திற்கு மேற்பட்டோர் இத்துறையில் பணி செய்கிறார்கள். அவர்கள் எங்கெங்குத் தொழில் செய்கிறார்கள் என்பதைத் தனியாக உள்ள வரைபடத்தில் காணலாம்.

அமெரிக்க உளவியல் நிபுணர்கள் தொழில் செய்யும் இடங்களின் விழுக்காட்டைக் காட்டும் வரைபடம்



4. உளவியல் துறைக்கான வேலை வாய்ப்புகள்

உளவியல் துறைக்கான பொருத்தமான வேலை வாய்ப்புகளை அறிவதற்குமுன் உளவியல் சேவை (Psychological Service) என்ன என்பதை அறிந்து கொள்வது மிகவும் சிறந்தது.

உளவியல் கலையைப் படித்துப் பயிற்சி செய்த பின்பு அதை மக்களுக்கும் தனி மனிதர்களுக்கும் பயன்படும்படிச் செய்ய வேண்டும். உயர்ந்த முறை சோதனைகள் எல்லாம் உளவியல் துறைக்கு வந்துவிட்டன.

மனிதர்கள் உளநோய் கொண்டவர் எனில் அவரை நோய் ஆய்வு செய்து அவருக்குத் தகுந்தவாறு ஆலோசனை அல்லது உளவழி மருத்துவம் அளிக்க வேண்டும்.

இந்த உளவியல் பணிகள் முழுக்க முழுக்கத் தொழிற்சாலைகளுக்காகவோ அல்லது கல்வி வளர்ச்சிக்காகவோ அல்லது நலப் பாதுகாப்பிற்காகவோ அல்லது சமூக ஒழுக்கத்திற்காகவோ இருக்கலாம்.

அமைப்பு முறையில் உளவியல் பணிகள் தொழில் வழிகாட்டு அலுவலகமாகவோ, குடும்பத்திருமண உளவழிகாட்டு அலுவலகமாகவோ அல்லது தொழிலாளர்களுக்காக அமைக்கப்பட்ட மையங்களாகவோ இருக்கலாம்.

இக்கால உளவியல் வளர்ச்சி மருத்துவம், கல்வி, நீதித்துறை, மேலாண்மை, விளையாட்டு போன்ற துறைகளிலும் நன்கு பயன்படுகிறது.

இந்தியா இப்பொழுது வாணிகத்தை வளர்ச்சியுறச் செய்ய முயல்கிறது. இந்நிலையில் உளவியல் தொண்டுகளும் நாளுக்குநாள் அதிகரித்துக்கொண்டே செல்கின்றன. மருத்துவப் பணிகள் போன்றே இப்பணியும் அதிகரித்து வருகிறது.

இப்போதெல்லாம் குடும்ப நல நீதிமன்றங்களில் அதிகமான வழக்குகள் குவியத் தொடங்கியுள்ளன. இவற்றைப் பார்க்கும்போது உளவியல் தொண்டு மிகவும் தேவை என்று எண்ணத் தோன்றுகிறது.

நாளும் வளர்ந்து வரும் தொழில்துறைக்கும் தொழிற்சாலைத் துறைக்கும் உளவியல் தொண்டு அவசியம் தேவைப்படுகிறது.

இப்பொழுது உளவியல் பணி எங்கெங்குத் தேவைப்படுகிறது என்பதைப் பார்ப்போம்.

பள்ளிகளில் உளவியல் ஆசிரியராகவோ அல்லது அறிவுரை வழங்கும் வழிகாட்டுபவராகவோ அல்லது ஆற்றுப்படுத்துபவராகவோ பணி செய்யலாம்.

கல்லூரிகள் பல்கலைக் கழகங்களில் பேராசிரியர், உதவிப் பேராசிரியர், ஆராச்சியாளராகப் பணிபுரியலாம்.

உளவியல் பயிற்சி அளிக்கும் நிறுவனங்களில் உளவியல் நிபுணர், அறிவியலாளர், முதுநிலை ஆசிரியராகவோ பணி செய்யலாம். வேலை வாய்ப்பு அலுவலகத்தில் வேலைவாய்ப்பு அலுவலர், தொழில் வழிகாட்டும் அலுவலராகவும் இருக்கலாம்.

தொழிற்சாலைகளில் தொழிலாளர் அதிகாரி, தொழிற்சாலை கண்காணிப்பாளர், தொழிற்சாலை சமூகத் தொண்டர், தொழில் வழிகாட்டுபவர், பணியாளர் தொடர்பு அலுவலர், தொழிற்சாலை உளவியல் வல்லுநர், தொழிற்சாலைத் தொடர்பு அலுவலர் போன்ற பணிகளைச் செய்யலாம்.

மருத்துவமனைகளில் மருத்துவ உளவியல் நிபுணராகவோ அல்லது மறுவாழ்வு அதிகாரியாகவோ பணி செய்யலாம். தேசிய கல்வி ஆய்வு மற்றும் பயிற்சி தரும் நிறுவனத் (NCERT) தில் உளவியல் பணி புரியலாம்.

இந்தியப் பாதுகாப்புப் படையின் உளவியல் ஆய்வு இயக்குநரகத்தில் ஏராளமான பணிகள் உளவியலுக்குரிய தொடர்புடையன.

உளவியல் நிபுணராகத் தொழில் தொடங்குபவர்கள் ஆர்.சி.ஐ. (RCI) எனும் நிறுவனத்தில் முறைப்படி பதிவு பெற்றுக் கீழ்க்கண்டவாறு உளவியல் மையங்களைத் தொடங்கி நடத்தலாம் அல்லது தனியாகவும் தொழில் செய்யலாம்.

குழந்தைகளுக்கான வழிகாட்டி
குணப்படுத்தும் இடங்கள்,
வயது வந்தோர்க்கான வழிகாட்டு மையங்கள்,
வயது வந்தோர்க்கு உரிய மனவழி
மருத்துவ மையங்கள்,
பரிசோதனைக் கூடங்கள்,
மனவளர்ச்சிக் குறைந்தோர்க்குரிய மையங்கள்,
ஊனமுற்றோரைக் குணப்படுத்தும் இடங்கள்,
தொழில் வழிகாட்டி ஆற்றுப்படுத்தும் மையங்கள்
போன்றவற்றைத் தொடங்கி நடத்தலாம்.

மைய அரசிதழ் பதிவு பெற்ற பணியிடங்களுக்குத் (Gazatted Post) தேவைப்படும் பணியாளர்கள் மத்திய மாநில அரசுப் பணியாளர் தேர்வாணையம் மூலம் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிறார்கள்.

இத்துறையில் உளவியல் தொடர்புடைய ஏராளமாய் பணிகள் உள்ளன. இவை பற்றிய செய்திகள் எல்லாப் பத்திரிகைகளிலும், குறிப்பாக

எம்பிளாய்மென்ட் நியூஸ் என்ற வாரப் பத்திரிகையிலும் தொடர்ந்து வெளிவருகின்றன.

உலக அளவில் உளவியல் தொடர்பான தொழிலைத் தேடச் சிறந்த இணையதளம் www.psycareers.com

இந்தியாவில் வேலை தேடப் புகழ் பெற்ற இணைய தளங்கள் : jobstreet.com, careerage.com, naukri.com, jobsahead.com, Hotjobs.com போன்றவை.

ஓர் வேண்டுகோள்

உளவியலில் முதுகலை முடித்தவுடன் பரந்த மனத்துடன் இத்தொழிலைத் தேர்வு செய்யவேண்டும், உளவியல் துறையின் வெவ்வேறு வேலை வாய்ப்புகள் உள்ளதை நன்கு கவனிக்க வேண்டும்.

இளம் வயதிலேயே உளவியலின் இப்பிரிவைத்தான் சிறப்பாகப் பயிற்சி செய்யப் போகிறேன் என்று அடம் பிடிக்கக்கூடாது.

அதைவிட உங்களுக்கு அளிக்கப்படும் பயிற்சி இடங்கள், அதன் வேலை வாய்ப்பு நிலைகள், அதன் தொடர்பான எதிர்காலம் ஆகிய எல்லாவற்றையும் அறிவோடு சீர்தூக்கிப் பார்க்கவேண்டும்.

தேர்ந்தெடுத்த பிரிவில் பயில முடியுமா, பயில வாய்ப்பு கிடைக்குமா என ஆராய வேண்டும்.

உங்களது ஆர்வங்கள், பின்புலங்கள், திறமைகள் எல்லாம் உங்களது குறிப்பிட்ட தொழில் பிரிவுக்கு ஒத்துவருகிறதா எனப் பகுத்துப் பார்க்கவேண்டும்.

இறுதியாகத் தேர்ந்த ஆலோசகரை அணுகி உங்களது கருத்துகளை மனம்விட்டுப் பேசிப் பார்த்து முடிவெடுங்கள்.

வெற்றி உங்களுக்கே.



5. உளவியல் படிப்பும் பயிற்சியும்

1. மருத்துவம் மற்றும் சமூக உளவியலில் பட்டயம் பெற:
(Diploma in Medical and social Psychology)

உளவியலில் முதுகலை முடித்தவர்கள் வடநாட்டில் ராஞ்சியில் உள்ள மத்திய உளவியல் நிறுவனத்தில் (The Central Institute of Psychology) பயிலலாம். இதே படிப்பைப் பெங்களூரில் உள்ள தேசிய மனநலம் மற்றும் நரம்பு அறிவியல் நிறுவனத்தில் (The National Institute of Mental Health and Neuro - Science) படிக்கலாம். ஆனால் இங்குப் பயில விரும்புவோர் பரிசோதனை உளவியலை ஒரு பாடமாக எடுத்துப் பயின்று இருக்க வேண்டும். இதன் படிப்புக்காலம் இரண்டு ஆண்டுகள்.

இப்படிப்பை முதுகலை பட்டயப் படிப்பாகப் படிக்க ஆமதாபாத்தில் உள்ள குஜராத் பல்கலைக் கழகத்தை நாட வேண்டும். படிப்புக்காலம் இரண்டு ஆண்டுகள்.

2. மனநலத்துறையின் சமூகப் பணியில் பட்டயம் பெற :
(Diploma in Psychiatric social work)

முதுகலை உளவியல் முடித்தவர்கள் ராஞ்சி நகரில் உள்ள மத்திய உளவியல் நிறுவனத்தில் இரண்டு ஆண்டுகள் பயிலலாம். இங்குதான் உளமருத்துவர்கள் உள மருத்துவப் பட்டயத்தை (DPM- Diploma in Psychological Medicine)ப் படிக்கிறார்கள்.

3. மருத்துவ உளவியலில் முனைவர் பட்டம் பெற:
(Ph.D in clinical Psychology)

மேற்கண்ட எண் 1இல் குறிப்பிட்ட பெங்களூரில் உள்ள நிறுவனத்தில் படிக்கலாம். படிக்க விரும்புவோர் உளவியல் முதுகலையில் முதல் வகுப்பில் தேறி இருக்கவேண்டும்; அல்லது மருத்துவம் மற்றும் சமூக உளவியலில் பட்டயம் பெற்றிருக்க வேண்டும். பயிலும் காலம் மூன்று ஆண்டுகள்.

4. மருத்துவ உளவியலில் இளம் முனைவர் பட்டம் பெற:
(M.Phil in clinical Psychology):

உளவியல் முதுகலை முடித்தவர்கள் சென்னையில் உள்ள ஸ்ரீ ராமச்சந்திரா மருத்துவக் கல்லூரி மற்றும் ஆய்வு நிறுவனத்தை அணுக வேண்டும்.

5. இளம் முனைவர் பட்டம் பெற: (M.Phil)

உத்திரப் பிரதேசத்தில் உள்ள மீரட் பல்கலைக் கழகத்தையும், டெல்லியிலுள்ள டெல்லி பல்கலைக்

கழகத்தையும், ஜெய்ப்பூரிலுள்ள ராஜஸ்தான் பல்கலைக் கழகத்தையும் அணுகலாம். சேர விரும்புவோர் உளவியல் முதுகலையில் இரண்டாம் வகுப்பில் தேறியிருந்தால்கூடப் போதுமானது. படிப்புக்காலம் ஒரு வருடம்.

6. தொழிற்சாலை உளவியல் மற்றும் தொழிற்சாலை உறவில் முதுகலை பட்டயம் பெற:
(P.G. Diploma in Industrial Psychology and Industrial relations)

உளவியல் முதுகலை முடித்தவர்கள் இந்திய எந்திரவியல் நிறுவனத்தில் (Indian Institute of Technology, Kharipur W.B) பயில வேண்டும். பயிலும் காலம் ஒரு வருடம்.

7. ஆற்றுப்படுத்தி வழிகாட்டுதலில் பட்டயம் அல்லது முதுகலைப் பட்டயம் பெற:
(P.G. Diploma or Diploma in counselling and Guidance)

சென்னைப் பல்கலைக்கழகம், பஞ்சாப் பல்கலைக்கழகம் (சண்டிகார்), புதுடெல்லியிலுள்ள தேசிய கல்வி ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனத்தை (NCERT) அணுக வேண்டும்.

இப்படிப்பை அண்ணாமலைப் பல்கலைக் கழகத்தில் அஞ்சல் வழியில்கூடப் படிக்கலாம்.

8. இந்திய படைத்துறை அல்லது கப்பற்படையில் பணி செய்வோர், தங்களது உளவியல் அறிவை

வளப்படுத்திக் கொள்ள சில வாரங்கள் அல்லது சில மாதங்களே ஆகிய வகுப்புகளில் பங்குபெறக் கீழ்க்கண்ட முகவரிகளுக்குத் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

- Directorate of Psychological Research and Development Organization, Ministry of Defence, west Block, R.K. Puram, New Delhi
- Naval Psychological Research Unit, Cochin.

9. சிறப்புக் கல்வியில் இளங்கலைப் பட்டம் பெற:
(B.Ed. special Education)

மத்திய பிரதேசத்தில் போஜ் திறந்த வெளிப் பல்கலைக் கழகத்தில் சேர்ந்து பயிலலாம். இதில் சேர இளங்கலைக் கல்வி தேறியிருந்தால் போதுமானது. இது அஞ்சல் வழியாக நடைபெறுகிறது.

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி:

MADHYA PRADESH BHOJ (open) University
Shivaji Nagar,
Bhopal - 462 016.

10. ஆற்றுப்படுத்தலில் சான்றிதழ் பெற:
(Certificate Course in Counselling)

மதுரை காந்தி அருங்காட்சி வளாகத்தில் உள்ள வள்ளியம்மாள் நிறுவனத்தை அணுகலாம். இப்பயிற்சி அஞ்சல் வழியில் நடைபெறுகிறது.

11. தவறான மருந்து பயன்பாடு மற்றும் குடியைக் கட்டுப்படுத்துதல் பற்றிய சான்றிதழ் பெற:
(Course on prevention of Drug Abuse & Alcoholism)

சமூகப் பாதுகாப்பிற்கான தேசிய நிறுவனமும் (National Institute of social Defence, Ministry of welfare, Govt of India) T.T. ரங்கநாதன் மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிறுவனமும் (T.T. Rangnathan Clinical Reserach Foundation, Indira Nagar, Chennai - 20) சேர்ந்து நடத்தும் பயிற்சியில் சேர்ந்து பயிலலாம்.

எப்படிப்பைப் படித்தாலும் அது ஆர்.சி.ஐ. நிறுவனத்தின் இசைவு உள்ளதா எனக் கவனிக்கவும்.



6. உளவியல் சோதனையும் கருவிகளும்

‘என் மனத்தை உங்களால் அறியமுடியுமா?’ என்று ஒவ்வொரு உளவியல் நிபுணரிடமும் பொதுவாக யாவரும் கேட்பது வழக்கம்.

நீங்கள் ஒத்துழைத்தால் அறிய முடியும் என்பதுதான் இதற்கான சரியான பதில்

மேலெழுந்தவாரியாக ஒருவரது சூழல், நடை, உடை பாவனையைக் கொண்டு ஒருவரது மனநிலையை அறியலாம்.

அறிவியல் முறையில் புறநிலைச் சோதனை வாயிலாக ஒருவர் மனத்தை அறிவதற்கு உளவியல் சோதனைகள் அவசியமாகும்.

உளவியல் சோதனை என்பது தரப்படுத்தப்பட்டு வடிவமைக்கப்பட்ட அறிவியல் சார்ந்த ஓர் அளவுகோலினால் புறநிலைச் சோதனை (Objective Test) யாகச் செய்யப்படுவதாகும்.

ஒருவர் வெளிப்படுத்தும் சொல் அல்லது சொற்களற்ற செயல் அல்லது நடத்தைகளின் மாதிரிகள் சேகரிக்கப்படுகின்றன. இவற்றைக் கொண்டு கணக்கிடும்போது ஒருவரின் கருத்தையோ அல்லது அவரது முழு உருவத்தையோ எளிதில் அறிய முடிகிறது.

மருத்துவருக்கு ‘ஸ்டதஸ்கோப்’ எவ்வளவு அவசியமோ அதுபோல இந்த உளவியல் சோதனையும் கருவியும் அவசியம். இந்த உளவியல் சோதனையும் கருவிகளும் உளவியல் நிபுணருக்கு அழகையும் அறிவையும் கூட்டித்தரும்.

ஒருவரது வளர்ச்சிக்கும் பாதுகாப்பிற்கும் மனநோய்க்கு முன்னும் பின்னும் சிகிச்சை அளிக்க இந்த உளவியல் சோதனைகள் பெரிதும் உதவுகின்றன.

உளவியல் கருவிகள் / அளவுகோல்கள் : உளவியல் நிபுணர்களால் திறம்பட வடிவமைக்கப்பட்ட கருவிகளாய் இருக்கலாம்; அல்லது கேள்வி, சொற்கள், சொற்றொடர்கள், வாக்கியங்கள் அமைத்து அச்சிடப்பட்ட தாள்களாக இருக்கலாம். எதுவாக இருந்தாலும் இவை அனைத்தும் உளவியல் கருவிகள் என்றே அழைக்கப்படும்.

உளவியல் சோதனை ஒவ்வொன்றிலும் அதில் என்னென்ன அடங்கியுள்ளன என்ற விவரமும் அதை எப்படிப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்றும், ஒருவர்

அளிக்கும் பதில்களை எப்படி மதிப்பிட வேண்டும் என்ற விவரமும் தவறாமல் குறிக்கப்பட்டு இருக்கும். அதுபோலவே, கீழ்க்கண்ட விவரங்களை ஒவ்வொரு உளவியல் நிபுணரும் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

சோதனை தனிமனிதருக்கா அல்லது குழுவுக்கா? பதில்கள் சொற்களால் அமைய வேண்டுமா அல்லது சொற்களற்றுச் செயல் தன்மையில் அமைய வேண்டுமா? குறிப்பிட்ட காலத்திற்குள் சோதனை செய்து முடிக்கப்பட வேண்டும் என்றோ அல்லது இல்லை என்றோ தெரிந்து இருக்க வேண்டும்.

சோதனை குறிப்பிட்ட வயதிற்கு உட்பட்ட பிரிவானருக்கா அல்லது எல்லா வயதினருக்கும் பொதுவானதா என்று தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

சோதனை செய்வோர் அதில் போதிய பயிற்சியும் அறிவும் பெற்றிருக்க வேண்டும். சோதனையை எப்படி எப்படிச் செய்ய வேண்டும் என்பதை நன்கு தெரிந்து இருக்கவேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக, ஆளுமை பற்றிய சோதனையைச் செய்யும்போது சோதனைக்கு உட்படுவோர் நல்லநிலையில் தம் வீட்டில் இருப்பது போன்ற உணர்வோடு இருக்க சூழ்நிலையை அமைத்துத் தர வேண்டும்.

சோதனையின் முடிவுகள் சோதனை செய்வோரின் சொந்த முடிவுகளாக இருக்கக்கூடாது.

சோதனை விவரம் தெரிவிக்கும் வழியிலேயே ஒருவரை மதிப்பீடு செய்ய வேண்டும்.

சில உளவியல் சோதனைகள் மனத்தை அளந்து விவரங்களை எண்களின் அளவுகளாகக் கொடுக்கின்றன. பொருட்களை அளப்பது போன்றதுதான் இந்த அளவுகோல்களும். ஆனால் இந்த அளவுகள் நேரடியாக அல்லது எளிமையான அளவுகளாய் இருப்பதில்லை.

தரப்படுத்தப்பட்ட சோதனைக் கருவிகள்

உலகப் புகழ் வாய்ந்த நிறுவனங்கள் தரப்படுத்தப்பட்ட உளவியல் கருவிகளை, வெளியிடுகின்றன. இக்கருவிகளை வைத்துச் சோதனை செய்வதால் சோதனையின் முடிவுகள் மிகத் துல்லியமாக இருக்கின்றன.

சோதனை அனைத்தும் மதிப்புடையதாகவும் (Validity) நம்பகத்தன்மை (Reliability) கொண்டதாகவும் கண்டிப்பாக இருக்க வேண்டும்.

ஒரு சோதனைக் கருவி கொண்டு, ஒருவரை வெவ்வேறு சோதனையிடுவோர் வெவ்வேறு நேரத்தில் சோதனை செய்தாலும், சோதனையின் முடிவுகள் அனைத்தும் ஒரே வகையான முடிவுகளைக் காட்ட வேண்டும். அதாவது பகல் பத்து என்றால் எல்லோரது கைக்கடிகாரங்களும் பத்து மணியைக் காட்டுவது போல் இருக்க வேண்டும். அதுபோலவே நுண்ணறிவு

மிக்கோரை அதிக நுண்ணறிவு ஈவைக் கொண்டும் நுண்ணறிவு குறைந்தோரை நுண்ணறிவு ஈவு குறைத்தும் காண்பிக்க வேண்டும்.

இதுவே தரப்படுத்தப்பட்ட உளவியல் சாதனம் என்பதற்குச் சாட்சி; எடுத்துக்காட்டு.

சோதனைகள் பலவகை

மனித மனம் பலவித பரிமாணங்களைக் கொண்டது. ஒன்றின் பரிமாணம் மற்றவற்றை மாற்றக்கூடியது. அதுபோலவே ஒருவரது மனம் சூழ்நிலையாலும், உடலாலும், உளகாயங்களாலும், பரம்பரை அம்சங்களாலும் பாதிப்படையக் கூடியது.

மனிதனின் நுண்ணறிவு, ஆளுமை, திறமை, விருப்பங்கள், ஆக்கத்திறமை, அவனைச் செலுத்துவது எது என்பன போன்றவற்றையும் இந்த உளவியல் சோதனைகள் வாயிலாக அறியலாம்.

நுண்ணறிவுச் சோதனை

இந்த நுண்ணறிவுச் சோதனைக்கு வித்திட்டவர் ஆல்பிரெட் பீனே (Alfred Binet) என்ற பிரெஞ்சு உளவியல் அறிஞர் ஆவார்.

மந்தபுத்தியுள்ள பிள்ளைகளுக்குத் தனி வகுப்பில் பாடம் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும் என்று முதன்முதலில் தெரிவித்தவர் இவர்தாம்.

இவர் நுண்ணறிவுச் சோதனையைப் பள்ளிப் பிள்ளைகளிடம் செய்து பார்த்தார். ஒரு தனிப்பட்ட பணியின் அடிப்படையில் ஒரு தனியனின் நுண்ணறிவை நிர்ணயித்து அறியமுடியாது என்பதை அறிந்தார். பலவகைப்பட்ட ஏராளமான பணிகளைச் செய்யச் சொன்னார்.

ஒரு குறிப்பிட்ட வயதுப் பிள்ளைகளில் பெரும்பான்மையினர் வெற்றியுடன் செய்து முடித்த பணிகள் அவ்வயதுப் பிள்ளைகளின் சராசரி திறமையினைக் குறிப்பனவாகும் எனக் கொள்ளலாம்.

இவ்வகையில் ஒரு பிள்ளை செய்து முடித்த பணிகளை, அவன் வயதிற்கான சராசரியுடன் ஒப்பிட்டு, அவன் உயர்ந்த நுண்ணறிவு பெற்றவனா அல்லது சராசரியானவனா என்று தீர்மானிக்கப்படுகிறது.

ஒருவரது நுண்ணறிவைச் சரியாகக் கணிக்க நுண்ணறிவு ஈவு (Intelligence Quotient) என்ற எண் பயன்படுகிறது. இதை அமைத்தவர் டெர்மன் என்ற உளவியல் அறிஞர். நுண்ணறிவு ஈவானது உளவயதிற்கும் கால வயதிற்கும் உள்ள விகிதத்தினைக் குறிக்கிறது. நுண்ணறிவு ஈவினைக் கணிக்கக் கீழே உள்ள கோட்பாடு பயன்படுகிறது.

$$\text{நுண்ணறிவு ஈவு (நு.ஈ)} = \frac{\text{உளவயது}}{\text{காலவயது}} \times 100$$

நுண்ணறிவுச் சோதனைகளை, சொற்சோதனை, சொல்லிலாச் சோதனை, செயற்சோதனை என மூன்று வகைகளாகப் பிரிக்கலாம்.

ஒரு மொழியினை எழுதவும் படிக்கவும் தெரிந்தவர்களுக்குச் சொற்சோதனையும், அவ்வாறு தெரியாதவர்களுக்குச் சொல்லிலாச் சோதனையும் பயன்படுகிறது. இந்தச் சொல்லிலாச் சோதனைகள் படங்களையும் உருவங்களையும் கொண்டனவாய் உள்ளன.

செயல் சோதனைகளில் எளிய இயக்கங்கள் சிலவற்றைச் செய்யும்படி கேட்டுக் கொள்ளப் பெறுகின்றனர். வேறுபட்ட கடினத்தன்மையைக் கொண்டுள்ளதால் நுண்ணறிவின் வேறுபட்ட தரத்தினை இதைக் கொண்டு பொருத்தமாக அளவிடமுடியும். செயல் சோதனைகளில் சில சிறப்பு வாய்ந்தவை.

அவை, அலெக்சாண்டரின் கடந்து செல்லும் சோதனை (Alexander's pass along Test), ஹீலி என்பவரின் படம் நிறைவுச் சோதனை (Healy's Picture Completion Test), கோவின் கட்டைகள் வகை மாதிரிச் சோதனை (Koh's Block Design Test), கனசதுரம் அமைக்கும் சோதனை (Cube construction Test) என்பன.

உலகத்தில் இப்பொழுது அதிகமான உளவியல் நிபுணர்கள் பயன்படுத்தும் உளவியல் சோதனைகளில்

முதல் இடம் வகிப்பது வெஸ்லரின் வயது வந்தோர் நுண்ணறிவு அளவுகோல் (WAIS - Wechsler Adult Intelligence Scale) தான்.

இது பலவகைப்பட்ட சோதனைகளைக் கொண்டுள்ள கலப்புச் சோதனை அளவுகோல். இதையே சோதனைத் தொகுதி (Test Battery) என்று குறிப்பிடலாம்.

உலக அளவில் ஏழாவது இடத்தை வகிக்கும் வெஸ்லரின் குழந்தைகளுக்கான நுண்ணறிவு அளவுகோல் (WISC- Wechsler Intelligence Scale for children) குழந்தைகளின் நுண்ணறிவை அளக்கப் பயன்படுகிறது.

சொல் தொகுதி சோதனையும் செயல்வடிவச் சோதனையும் கொண்டதுதான் இந்த WAIS அளவுகோல்.

செய்தி (Information), புரிந்து கொள்ளக் கூடிய ஆற்றல் (Comprehension), எண் கணித சிந்தனை (Arithmetic Reasoning), இலக்க இடைவெளி நினைவு (Memory for Digit span), ஒத்தவைகள் (Similarities), சொல் அகரவரிசை (Vocabulary) போன்றவற்றைக் கொண்டது இந்த சொல் தொகுதிச் சோதனை.

இதன் செயல் வடிவச் சோதனையில் படத்தைச் சரியாக அமைக்கும் சோதனை (Picture Arrangement Test), படம் நிறைவுறும் சோதனை (Picture Completion Test), கட்டைகள் வகை மாதிரிச் சோதனை (Block Design Test),

இலக்க அடையாளம் (Digit Symbol), பொருளை அமைக்கும் சோதனை (Object Assembly Test) போன்றவை உள்ளன.

கீழ்க்கண்ட டெர்மென் - மெரிலின் எனும் உள நுண்ணறிவு வகைப்பாடு மனக்கோளாறு உள்ளவரின் ஆழத்தையும் ஒருவரின் மேதாவித்தனத்தையும் அறியப் பயன்படுகிறது.

நு. ஈ. (I.Q) வகைப்பாடு

- 70க்கு கீழே - பழுதுபட்ட மனமுடையோர்
 71 - 75 - பலவீனமான மனமுடையோர்
 (Borderline or Feeble minded)
 76 - 90 - மந்த பிற்பட்ட மனமுடையோர்
 91 - 95 - சராசரிக்கும் கீழே
 96 - 105 - சராசரி நுண்ணறிவு உடையோர்
 106 - 125 - உயர்ந்த நுண்ணறிவு உடையோர்
 126 - 140 - மிக உயர்ந்த நுண்ணறிவு உடையோர்
 141-க்கு மேல் - அதிமேதாவிகள் (Genius)

மனவளர்ச்சி குன்றியோருக்கான நுண்ணறிவுத் திறன் நு.ஈ. 60க்கும் கீழானது. இதனை மனவளர்ச்சி குன்றியோருக்கான அமெரிக்க சங்கமம் (American Association on Mental deficiency) உலக சுகாதார நிறுவனமும் (World Health Organisation) இணைந்து கீழ்க்கண்டவாறு வகைப்படுத்துகின்றன.

நு. ஈ. (I.Q) வகைப்பாடு

- 50 - 60 - சுமாராகக் கற்கக் கூடியவர்கள்
 25-49 - நடுத்தரமாய்ப் பயிற்சியை ஏற்கக்கூடியவர்கள்
 25க்கும் கீழே - மிக மோசமாகவும் மாற்றவே முடியாதவராகவும் பாதுகாப்பாக வைக்கப்படக் கூடியவர்கள்.

மனவளர்ச்சி குறைவுள்ளவருக்கு அரசு உதவியை நாடுவோர் மேற்கண்ட நுண்ணறிவு ஈவைத் தவறாமல் சான்று கடிதத்தில் குறிக்க வேண்டும்.

ஆளுமைச் சோதனைகள் (Personality Tests)

ஆளுமை என்பது ஒருவரது குணத்தைக் குறிப்பதாகும். ஆளுமை என்பதை ஒவ்வொருவரது தனிப்பட்ட நடத்தையின் வடிவம் என்று கூறலாம். இந்த ஆளுமை ஒருவரது சூழ்நிலையாலும் பரம்பரைத் தன்மையாலும் நிர்ணயிக்கப்படுகிறது.

ஒரு காலத்தில் ஷெல்டன் என்பவர் ஆளுமைப்பண்பை உடல் அமைப்பைக் கொண்டு வகைப்படுத்தினார். ஆனால் அதை முழுவதுமாக ஏற்க முடியாது. பின்னர் வந்தவர்கள் ஆளுமையை வகைப்பாடுகளாகவும் (Type) சிலர் பண்புகளாகவும் (Traits) பிரித்தார்கள்.

ஆளுமைத் தேர்வுகள் கேள்வி / வாக்கியங்கள் கொண்ட தாள்களை அளிப்பதன் மூலமாகவும், மதிப்பீட்டு அளவுகோல் முறையிலும் (Rating Scale), தர வரிசைப்படுத்துவது (Ranking) மூலமாகவும், நேர்காணல் (Interview) மூலமாகவும் நடத்தப்படுகிறது. வெளிக்காட்டும் தேர்வுகள் (Projective Tests) மூலமும் நடைபெறுகிறது.

வெளிக்காட்டும் சோதனை என்று சொல்லக் கூடிய ரோர்ஷக் மைத்திட்டு சோதனை (Rorschach Ink Blot Test)யும் ஒருவனது உள்கிடக்கையைக் கதைகளாகத் தெரிவிக்கும் 'டாட்' (TAT - Thematic apperception Test) முறையும் உலக அளவில் இரண்டு, மூன்றாம் இடங்களை வகிக்கின்றன.

ரோர்ஷக் மைத் திட்டுச் சோதனையில் பங்கேற்போர், தங்களது கற்பனை உருவத்தை அதைப் பார்த்து விளக்க வேண்டும். அவர் கூறும் உருவத்தையும் தன்மையையும் கொண்டு அவரது மனநோயின் தன்மை அறியப்படும்.

'டாட்' சோதனையில் ஒருவருக்கு ஒவ்வொரு படமாக அளிக்கப்படும். ஒவ்வொரு படத்திற்கும் ஒவ்வொரு கதை / விளக்கத்தை எழுதவேண்டும்.

இந்த விளக்கங்கள் அவரது மனநிலையைத் தெரிவிக்கும். இதில் பங்குபெறும் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் வெவ்வேறு படங்கள் அளிக்கப்படும்.

இப்பொழுது உலக அளவில் எம்.எம்.பி.ஐ. (Minnesota Multiphasic Personality Inventory) என்கிற சோதனை, மனநோயை அறிந்து கொள்ளப் பெரிதும் பயன்படுகிறது. இந்திய அளவில் மனநோயை உறுதி செய்வதற்கு பி.ஜி.ஐ.யின் மூளைப் பிறழ்வை அறியும் தொகுதிச் சோதனை (P.G.I. Battery of Brain Dysfunction) நல்ல வரவேற்பைப் பெற்றுள்ளது.

தரப்படுத்தப்பட்ட எண்ணிறந்த உளவியல் சோதனைகள் பல இருந்தாலும் திறமைத் தேர்வு (Aptitude Tests), விருப்பத் தேர்வு (Interest Test) போன்றவைகளும் குறிப்பிடத்தக்கன.

அமெரிக்காவில் புகழ்வாய்ந்த ஸ்டிராங்கின் தொழில் ஆர்வத்தால் (Strong's Vocational Interest Blank) முன்பெல்லாம் மதிப்பிட மூன்று நான்கு நாட்கள் செல்லும். இப்பொழுது எந்திரங்களின் உதவியால் மதிப்பிடுதல் பணி ஐந்து நிமிடங்களில் முடிந்து விடுகிறது.

இக்காலத்தில் வீடு கட்டுவதிலிருந்து தொழிற்சாலைக் கருவிகள் வடிவமைப்பது வரை இந்த உளவியல் சோதனைகள் தேவைப்படாத இடமே இல்லை.

வாங்குவோரின் தகுதிகள்

அமெரிக்க உளவியல் சங்கம் உளவியல் கருவிகளை வாங்குவோருக்கென்று சில தகுதிகளை

‘உளவியல் நிபுணருக்கான நிலையான அறநெறிகள்’ (Ethical Standards for Psychologists) என்ற நூலில் தெளிவாய்க் குறிப்பிட்டு உள்ளது. இந்தச் சங்கத்தில் தங்களைப் பதிவு செய்து கொண்டவர்கள் இதனை வாங்கலாம். சோதனைப் பொருட்களைத் தகுந்த பாதுகாப்புடன் பூட்டி வைக்கவேண்டும் என்பது எழுதப்படாத சட்டம்.

நமது இந்தியாவைப் பொறுத்தவரையில் கல்லூரி பல்கலைக் கழக மாணவர்கள், ஆய்வாளர்கள் ஆகியோர் துறைத் தலைவரின் ஒப்புதல் பெற்று இச்சோதனைப் பொருட்களை வாங்கலாம். இந்திய மறுவாழ்வுக் கவுன்சிலில் பதிவு பெற்ற உளவியல் நிபுணர்களும் இதனை வாங்கலாம்.

ஒவ்வோர் உளவியல் நிபுணரும் உலகப் புகழ்பெற்ற அளவுகோல்களின் தரவரிசைப் பட்டியலை அறிந்து கொள்வது நல்லது. பட்டியல் இத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளதை கவனிக்கவும்.

இந்தியாவில் உளவியல் சோதனைக் கருவிகள் கிடைக்குமிடங்கள் :

1. Manasayan
Agarwal Complex,
S - 524 School Block,
Shakarpur,
Delhi - 110 092

2. Psy - com Services
B-4, 80/2, S.J. Enclave
New Delhi - 110 029.

இக்காலத்தில் பயன்படும் உளவியல் சோதனைகளின் தரவரிசைப் பட்டியல் :

சோதனை (Test) தரவரிசைப் எண் (Rank)

வெஸ்லரின் வயது வந்தோர் நுண்ணறிவு அளவுகோல் (WAIS) 1

ரோர்ஷாக் (Rorschach) 2

பார்வை - இயக்கத்தைக் காணச் சோதனை பென்டர் - கெஸ்டால்ட் (Visual Motor Test (Bender - Gestalt)) 3.5

தெளிந்த கண்ணோட்டத்தினால் உள்ளக்கருத்துத் தேர்வு - டாட் (Thematic Apperception Test - TAT) 3.5

மேச்ஓவரின் ஒரு மனிதனை வரையும் சோதனை (Draw - A - Person Test (Machover)) 5

எம்.எம்.பி.ஐ (MMPI - Minnosota Multiphasic Personality Inventory) 6

வெஸ்லரின் குழந்தைகளின் நுண்ணறிவு அளவுகோல் (WISC) 7

ஸ்டான்போர்டு - பீனேட் (Stanford - Binet) 8

வாக்கியத்தை நிரப்பும் சோதனை (Sentence completion Test (all kinds))	8-9
வீடு - மரம் - மனிதன் (House - Tree - Person)	9
ரோட்டரின் முழுமை பெறாத வாக்கியம் (Rotter incomplete Sentence)	10
வினிலேண்ட் சமூக முதிர்வைக்காண அளவுகோல் (Vineland Social Maturity Scale)	11
வடிவ நினைவு (Memory for Designs (Graham- Kendall))	12
அகராதிக்காகப் பொருத்தமான படத்தைத் தேர்வு செய்யும் சோதனை (Peabody Picture Vocabulary Test)	13
குழந்தைகளின் கண்ணோட்டத் தேர்வு (CAT - Children's Apperception Test)	14
கூடரின் முன்னுரிமைப் பதிவேடு (Kuder Preference Record)	15
கூடரின் தொழில் (Kuder Vocational)	16
வெக்ஸலரின் நினைவு அளவுகோல் (Wechsler Memory Scale)	17
எட்வர்டின் தன்முன்னுரிமைப் பட்டியல் (Edwards Personal Preference Schedule)	18.5

ஸ்டிராங்கின் தொழில் ஆர்வத்தாள் (ஆண்கள்) (Strong Vocational Interest Blank (Men))	18.5
பென்டானின் காட்சியை நினைவில் நிறுத்தும் சோதனை (Benton Visual Retention Test)	20
கிரேயின் வாய்விட்டுப் படிக்கும் சோதனை (Gray Oral Reading Test)	21
படிப்படியாக முன்னேறுகிற எண் ஒழுங்கு அட்டவணை (Progressive Matrices)	22
கேட்டலின் குழந்தை நுண்ணறிவு அளவுகோல் (Cattell Infant Intelligence Scale)	23
கோல்ட் ஸ்டெயின் ஷீரர் (Goldstein Scheerer)	24
பிளாக்கி படங்கள் (Blacky Pictures)	25.5
ஸ்டிராங்கின் தொழில் ஆர்வத்தாள் (பெண்கள்) (Strong Vocational Interest Blank (Women))	25.5
வேறுபட்ட திறமைக்கான சோதனைகள் (Differential Aptitude Tests)	27
போர்டஸின் புதிர்வழிச் சோதனை (Porteus Maze Test)	28.5
வெக்ஸலர் - பெல்வியூவின் நுண்ணறிவுச் சோதனை (Wechsler - Bellevue Intelligence Test)	28.5

முழு வீச்சில் பட அகராதிச் சோதனை (Full Range Picture Vocabulary Test)	28.5
கொலம்பியா மனமுதிர்ச்சி அளவுகோல் (Columbia Mental Maturity Scale)	30.5
இல்லினாய்ஸ் உளமொழியாய்வுத் திறமைக்கான சோதனை (Illionois Test of Psycholinguistic Abilities)	30.5
மூனியின் சிக்கல் அடையாள அட்டவணை (Mooney Problem Check list)	32
முழு வீச்சில் சாதனைத் தேர்வு (Wide Range Achievement Test)	33
கலிபோர்னியா உளவியல் பொருட்பட்டியல் (California Psychological Inventory)	34
ஷிப்லி நிறுவனத்தின் வாழும் அளவுகோல்கள் (Shipley - Institute for living scales)	35
சீரமைக்கப்பட்ட பீட்டா (Revised Beta)	36
பதினாறு ஆளுமைக் காரணிகளின் கேள்விப்பட்டியல் (Sixteen Personality Factors Questionnaire)	37
ஹோல்டி மேனின் மைத்திட்டு (Holtyman Inkplot)	38.5
ஒரு படத்தை உருவாக்கும் சோதனை (Make - A - Picture Test)	38.5

லெயிட்டரின் பன்னாட்டுச் செயல்பாட்டு அளவுகோல் (Leiter International Performance Scale)	40.5
பெர்டியூவின் ஆப்புப் பலகை (Purdue Peg board)	40.5
மின்னசோட்டா எழுத்தர் தேர்வு (Minnesota Clerical Test)	42.5
ரோஸன்ஸ்வெய்க்கின் படம் - விரக்தியை ஆராய்தல் (Rosenzweig Picture - Frustration Study)	42.5
மெட்ரோபாலிட்டன் சாதனைத் தேர்வு (Metropolitan Achievement Tests)	42.5
ஸ்டேண்ட்ஃபோர்டு சாதனைத் தேர்வு (Stanford Achievement Test)	42.5
பயன் மதிப்பீட்டை ஆராய்தல் (ஆல்போர்ட்) (Study of Value (Allport))	42.5
இப்பேட்டின் பதற்ற ஈவு (IPAT Anxiety Quotient)	44
சீரமைக்கப்பட்ட மினசொட்டாவின் தாள் அமைப்பிலான அட்டை (Revised Minnesota Paper form board)	45.5
படைத்துறையின் பொதுவான வகைப்படுத்தல் சோதனை (Army General Classification Test)	45.5
கலிபோர்னியா சாதனைத் தேர்வு (California Achievement Test)	47.5

கருத்து உருவாதல் (Concept formation)	47.5
கென்டின் அவசர அளவுகோல் (Kent Emergency scale)	47.5
கிஃபர்ட் - சிம்மர்மேன் உணர்ச்சி இயல்பு அளவாய்வு (Gifford - zimmerman Temperament Survey)	49
கலிபோர்னியா மனமுதிர்வுச் சோதனை (California Test of Mental Maturity)	50.5
நிறக்குருடு சோதனை (இஷாரா) (Test of colour Blindness (Ishahara))	50.5
ஆர்தரின் சுட்டும் அளவுகோல் (Arthur Point Scale)	52
கெசலின் வளர்ச்சி அட்டவணை (Gesell Development Schedule)	53.5
கட்டைகள் வகை மாதிரிச் சோதனை (கோஸ்) (Block design (kohs))	53.5
மெரில் - பால்மரின் அளவுகோல் (Merrill - Palmer Scales)	55
பெல்லின் இணக்கப் பொருட் பட்டியல் (The Adjustment Inventory (Bell))	56.5
உள்நோயாளியின் பன்முக மனநோய் அளவுகோல் (IMPS - Inpatient Multidimensional Psychiatric scale)	56.5

தன்தொடர்பு சரிபார்ப்புப் பட்டியல் (Interpersonal Check list)	56.5
கென்ட் - ரோஸனஃப் சொல் தொடர்புச் சோதனை (Kent - Rosanoff word Association Test)	56.5
பொதுவான திறமைத் தேர்வுத் தொகுதி (General Aptitude Test Battery)	56.5
எந்திரவியலைப் புரிந்துகொண்டதற்கான சோதனை (Test of Mechanical Comprehension)	56.5
மேயரின் கலைச் சோதனை (Maier Art Test)	58
கூட்டுறவுப் பள்ளி மற்றும் கல்லூரித் திறமைத்தேர்வு (Co - operative School & college Ability Test)	59.5
கலிபோர்னியாவின் எளிய நிலையில் மனமுதிர்வுச் சோதனை (Calif. short form Test of Mental Maturity)	59.5
கலிபோர்னியா ஆளுமைத் தேர்வு (California Test of Personality)	61.5
கானின் அடையாளத்தை வகைப்படுத்தும் சோதனை (Kahn Symbol Arrangement Test)	61.5
வாசிப்பில் நோய் ஆய்வுச் சோதனை (Diagnostic Reading Test)	63

பகுதி - 2

உள
மருத்துவம்

7. உடல்வழி மருத்துவம்

(Physical Treatment)

தன்னை மறந்து ஆர்ப்பாட்டம் செய்வோர், உன்மத்த நிலையில் இருப்போர், மிகை மனச் சோர்வில் இருப்போர், அல்லது முற்றிலுமே பதில் அளிக்காமல் இருக்கும் முற்றிய மனநோயாளி ஆகியோர்க்கு இந்த உடல்வழி மருத்துவம்தான் சிறந்தது. அவர்களால் அவர்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் ஆபத்து.

ஒரு சிறிய மருத்துவமனையில் குறைந்த அளவு நிபுணர்களை வைத்துக்கொண்டு நிறைந்த அளவிலான இது போன்ற நோயாளிகளைச் சமாளிப்பது முடியாத காரியம். அப்போது இம்மருத்துவம்தான் சரியானது.

மருந்துகளால் குணப்படுத்தும் முறை
(Drug therapy or chemo therapy)

1950வரை மனநோய் மருந்துகள் அதிக அளவு பழக்கத்தில் இல்லை. ஏனெனில் அந்தக்காலம் வரை தூங்க வைத்து அமைதிப்படுத்தும் (Sedative) மருந்துகள் அதிகப் பழக்கத்தில் இருந்து வந்தன.

இதற்கு அடுத்து முதிர்மன நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தும் ரெஸ்பிரின் மற்றும் பெனோதியாசின்ஸ் என்னும் மனத்தை இதப்படுத்தும் (Tranquilizers) மருந்துகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டன.

இவை பதற்றத்தையும் வன்செயலையும் குறைத்ததுடன் சில நேரங்களில் கற்பனைக் காட்சிகளையும் எண்ணங்களையும் குறைத்தன.

மருந்துகள் உடலின் இரசாயன மாற்றங்களைத் தற்காலிகமாகத்தான் ஏற்படுத்தும். பக்க விளைவுகளையும் ஏற்படுத்தும். தகுந்த மனநல மருத்துவர்கள் ஆலோசனை இல்லாமல் மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவது ஆபத்தானதாக முடியலாம். இந்த மருந்துகளில் அதிகக் கவனம் தேவை.

உளவியல் சிக்கல்களை மருந்துகளால் தீர்க்கவே முடியாது என்று உறுதியாகக் கூறலாம். மருந்துகளை நிறுத்திவிட்டால் மனநோயாளிகள் தங்களது பழைய மனநோய்க்கே திரும்பிவிடுவார்கள். மிகுந்த ஆர்ப்பாட்டம் செய்து கொண்டு மருத்துவமனைகளிலும் வீடுகளிலும் இருப்பவர்களுக்கு இம்மருந்துகள் அவர்களது ஆர்ப்பாட்டங்களைக் குறைக்க உதவும்.

இந்தியாவில் பொதுவாகப் பலவிதமான மருத்துவ முறைகள் பழக்கத்தில் உள்ளன. அவைகளில் ஆங்கில மருத்துவம், சித்த மருத்துவம், ஆயுர்வேதம், யுனானி, ஓமியோபதி மருத்துவம் போன்றவை

குறிப்பிடத்தக்கவை. இவற்றில் ஆங்கில மருத்துவ முறை மட்டுமே உளநோய்க்கு உடனடி மருத்துவமாக இப்பொழுது பயன்பட்டு வருகிறது.

தூக்கமின்மை நோய் (Insomnia)க்கு ஆங்கில மருந்துகளால் மனோவசிய மருந்து என்று அழைக்கப்படும் Flurazepam, Nitrazepam, Zopiclone பயன்படுகின்றன.

இதே தூக்கமின்மை நோய்க்குச் சித்த முறையில் அமுக்கராச் சூர்ணம், வல்லாரை மாத்திரை போன்ற மருந்துகளும், ஆயுர்வேத முறையில் ச்யவனப்ராச லேகியம், அஸ்வகந்தா சூர்ணம் போன்ற மருந்துகளும் பயன்படுகின்றன.

மனக்கவலையினால் ஏற்படும் குழப்பம், மறதி, நடுக்கம் (Anxiety Neurosis) போன்ற நோய்களுக்கு,

சித்த முறையில் பயன்படும் மருந்துகள்

அண்டத் தைலம், பிரமிநெய், வல்லாரை நெய், வல்லாரை மாத்திரை.

ஆயுர்வேத முறையில் பயன்படும் மருந்துகள்

நாரஸிம்ஹ க்ருதம், ப்ராஹ்மீ க்ருதம், கோரோஜனாதி குடிகா.

ஆங்கில மருத்துவமுறையில் பயன்படும் மருந்துகள்

Alprazolam, Chlordiazepoxide
Diazepam, Hydroxyzine, Oxazepam.

மனக்கோளாறு (Mental Disorders) களுக்குக் கீழ்க்கண்ட மருந்துகள் சித்த ஆயுர்வேத முறைகளுக்குப் பயன்படுகின்றன.

சித்த முறையில் பயன்படும் மருந்துகள்

அமுக்கராச் சூர்ணம், பிரமிநெய், வல்லாரை நெய், வல்லாரை மாத்திரை.

ஆயுர்வேத முறையில் பயன்படும் மருந்துகள்

அஸ்வகந்தாரிஷ்ட, ப்ராஹ்மீக்ருதம், ப்ராஹ்மீ தைலம் (வெளி), கல்யாணக் க்ருதம்,

முதிர்மன நோயைக் (Psychotic Mental Disorders) குணப்படுத்த கீழ்க்கண்ட ஆங்கில மருந்துகள் பயன்படுகின்றன.

Haloperidol, Thioridazine, Trifluoperazine, Trifluomazine.

மனச்சோர்வு நோயைக் குணப்படுத்த கீழ்க்கண்ட மருந்துகள் (Antidepressant) பயன்படுகின்றன.

Amitriptyline, Clomipramine, Fluoxetine, Lithium, Trimipramine, Imipramine, Nortriptyline.

பொதுவாக ஒமியோபதி முறையில் உள்ள மருந்துகள் மனவளர்ச்சி குறைந்த குழந்தைகளுக்கு அதிக நலம் பயப்பதாகக் கூறப்படுகின்றன.

மனத்தை இதப்படுத்தும் மருந்துகளான வாலியம் (Valium), லைபிரியம் (Librium), மில்டவுன் (Miltown) போன்ற மருந்துகள் குறைந்த வீரியத்துடனும் உயர்ந்த வீரியத்துடனும் கிடைக்கின்றன. இவை பதற்றம் படப்படப்பைப் போக்கப் பயன்படுகின்றன. இவை முதிர்மன நோய்களுக்கும் பயன்படுகின்றன.

இந்த மருந்துகளைத் தொடர்ச்சியாகப் பயன்படுத்தும் நோயாளிகள் அம்மருந்துகளுக்கு அடிமையாகி விடுவதாக மருத்துவக் குறிப்புகள் தெரிவிக்கின்றன. மனநோய் மருந்துகளில் அவசியம் கவனம் தேவை.

அதிர்ச்சி மருத்துவம் (Shock Treatement):

முதிர்மன நோய்ப் பிரிவில் திடீரெனக் கடுமையானதாக இருக்கும் மனச்சோர்வுக்கு, இம்முறை நல்ல பலன் அளிக்கிறது. இந்த மின் அதிர்ச்சி மருத்துவம் (Electro Convulsive Shock therapy - ECT) என்பது நோயாளியின் தலையின் இருபக்கத்திலும் மின்முனைகளைப் பொருத்தி மிகமிகக் குறைந்த மின்சாரம் குறைந்த நேரத்திற்குப் பாய்ச்சப்படும். அப்போது நோயாளியின் உடல் நடுங்கும். அதைத் தொடர்ந்து நோயாளி குறைந்த நேரம் கோமா நிலையில் இருந்த பின்பு விழித்துக் கொள்வார்.

இதன் மற்றொரு முறை இன்சலின் அதிர்ச்சி முறையாகும் (Insulin shock treatement). இம்முறையில்

நோயாளிக்கு இன்சலின் ஊசி தசைப்பகுதியில் போடப்படும். அப்போது அவருக்குச் சர்க்கரையின் அளவு உடலில் குறைந்த நிலைக்குச் சென்றுவிடும். அதைத் தொடர்ந்து நோயாளி குறைந்த நேரம் கோமா நிலையில் இருந்து பின்பு விழித்துக் கொள்வார்.

இந்த அதிர்ச்சி மருத்துவம் ஓர் தூண்டும் மருத்துவமாகவே செயல்படுகிறது. இம்மருத்துவத்திற்குப் பிறகு நோயாளி மகிழ்ச்சியாகவும் நன்றாக இயங்கக்கூடிய நிலைக்கும் தேறிவிடுகிறார். இந்த அதிர்ச்சி வைத்தியம் எப்படி இயங்கி நலத்தைத் தருகிறது என்பதை யாரும் இதுவரை அறியவில்லை. ஆனால் பல ஆய்வுகள் உடல் குலுங்குவதால் உடல் மன மாற்றங்கள் ஏற்படுவதாகத் தெரிவிக்கின்றன.

இன்சலின் செலுத்துவது பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்துவதால் தற்போது அதன் பயன்பாடு குறைந்துகொண்டே வருகிறது. இம்முறைகள் ஒருவனது ஞாபகசக்தியைக் குறைந்த நேரத்திற்குப் பாதித்துவிடுகிறது. இதய நோய் உள்ளவர்களுக்கு இம்முறை மிகவும் ஆபத்தானது.

சைக்கோ அறுவை (Psycho Surgery)

மூளையில் செய்யப்படும் அறுவை சிகிச்சையால் மனநோயாளியின் மனஎழுச்சி நிலையும் அவரது செயல்பாடுகளும் பெரும் மாறுதல் அடையும் என்று உறுதியாகச் சொல்ல முடியாது. ஒரு நோயாளிக்குச்

செய்யப்படும் இந்த மூளை அறுவை சிகிச்சை மற்றவருக்கு முற்றிலும் தோல்வியை ஏற்படுத்தலாம். பலவிதமான பக்க விளைவுகள் நின்று நிலைத்துவிடும்.

பெருமூளையின் முன் மடலில் உள்ள கார்டெக்ஸ் பகுதியிலிருந்து தாலமஸ் பகுதிவரை உள்ள இடத்தில் இந்த அறுவை சிகிச்சை நடைபெறும். சிகிச்சைக்குப் பின் நோயாளிக்குப் பதற்றம், படபடப்பு குறைந்து மனவெழுச்சி செயல்பாடுகளும் குறைந்துவிடும்.

ஆனால் பெரும்பாலானவர்களுக்கு அக்கறையற்ற தன்மையும் கூச்ச சுபாவமும் கொண்டவர்களாக மாறிவிடுகிறார்கள். அவர்களது நினைவுகளும் தவறிவிடுகின்றன.

இம்முறை மிகக் கடுமையான மனச்சிதைவு நோயாளிகளுக்குப் பயன் உள்ளதாக அமைந்துள்ளது.

ஆனால் இம்முறை மருத்துவர்களுக்குச் சில சட்டப்படியான தொந்தரவுகளைக் கொடுத்து வருகிறது.



8. உளவசிய மருத்துவம்

(Hypnotherapy)

கருத்தேற்றமாகப் பேசியே ஒருவரை ஆழ்நிலை உறக்கத்திற்குக் கொண்டு செல்லும் ஒருவகைச் செயற்கை உறக்க நிலையே உளவசியம் என்பது. அந்நிலையில் பங்கு பெறும் ஒருவர் உளவசிய நிபுணரின் கருத்தேற்றத்திற்குக் கட்டுப்படுகிறார். அவரது மனம் எவ்வித ஆய்வும் செய்யாமல் நிபுணரின் கருத்தை அப்படியே ஏற்கிறது. இந்த உளவசிய உறக்கத்தை நம் நாட்டு யோகிகள் அறிதுயில்நிலை என்கிறார்கள்.

நமது தமிழ் அறிஞர் மறைமலையடிகள் 'மனிதவசியம் அல்லது மனக்கவர்ச்சி' என்ற நூலையும் 'யோகநித்திரை எனும் மெஸ்மெரிச - ஹிப்னாட்டிச பயிற்சி நூல்' என்கிற மற்றொரு நூலையும் எழுதியுள்ளார்.

நமது அன்றாட வாழ்வில் இந்த உளவசியம் தொடர்ந்து நடந்து கொண்டதான் உள்ளது. ஒரு காலத்தில் தமிழ்நாட்டு மக்கள் அரசியல்வாதிகளின் பேச்சை மெய் மறந்து கேட்டார்கள். இப்போது

திரைப்படங்களையும் சின்னத் திரையையும் மெய்மறந்து பார்க்கிறார்கள். சிலர் தொடர்ந்து படிக்கும்போது மெய்மறந்து போகிறார்கள். இவையெல்லாம் ஒருவகையில் உளவசியத்தின் வேலைதான்.

வியன்னா நகரத்து மருத்துவர் மெஸ்மர் (Friedrich Anton Mesmer - 1733- 1815) என்பவர் மனநோய் மருத்துவத்திற்கு உளவசியத்தைக் கையாண்டார். 19ஆம் நூற்றாண்டில் ஜேம்ஸ் பிராய்டு என்பவர் சற்றுப் புதுப்பித்து ஹிப்னாடிஸம் என்னும் பெயரைக் கொடுத்தார். சொல்லியவாறே செயலாற்றும் சக்தி உள்ளத்திற்கு உண்டு என்ற பிராய்டின் கருத்து அறிஞர்களால் பின்னாளில் ஏற்கப்பட்டது.

உளவசியத்தால் கை கால் மரத்துப் போகச் செய்வதையும், மயக்கமடைச் செய்வதையும் அறிந்தனர். ஆரம்ப காலங்களில் குழந்தைப் பேறு காலத்தில் பெண்கள் மயக்கமடையச் செய்ய இம்முறையைப் பயன்படுத்தினர்.

சார்கேட் (Charcot), பிராய்டு, பிரூயர் (Breuer) போன்றோர் ஆரம்ப நாட்களில் இம்முறையை மருத்துவத் துறையில் பயன்படுத்தப் பெரும் முயற்சி எடுத்தவர்கள்.

இம்மருத்துவத்தில் இரண்டு முறைகள் உண்டு. ஒன்று கருத்தேற்றமாகப் பேசியே ஒருவரை உறக்கமடையச் செய்வது. மற்றது, சோடியம்

பென்டத்தால் (Sodium Pentothal) சோடியம் அமைத்தால் (Sodium amytal) போன்ற மருந்துகளைப் பயன்படுத்தி உறக்கமடையச் செய்து மருத்துவம் பார்ப்பது.

பதற்றம், படபடப்பு, அர்த்தமற்ற அச்சங்கள் (Phobias) போதை அடிமைத்தனம், மனத்தொடர்பான பாலியல் சிக்கல்கள் போன்றவற்றை நீக்க உளவசிய மருத்துவம் பயன்படுகிறது. குறிப்பாக, அர்த்தமற்ற அச்சங்களை (Phobias) நீக்க இம்முறை நன்கு பயன்படுகிறது.

உளவசியத்தைப் பற்றி ஏண்ணற்ற கட்டுக்கதைகள் உண்டு. யாரும் தனக்கு எதிரான சாட்சியங்களை இந்த உளவசிய நிலையில் சொல்லமாட்டார்கள் என்பதை நாம் நன்கு அறிய வேண்டும்.

உளவசியம் என்பது நமது இடை மனத்தில் (Subconscious mind) தான் நடைபெறுகிறது. நமது அனுபவங்கள், நாம் பார்ப்பது, கேட்பது, முகர்வது போன்ற உணர்வுகள் நினைவுகளாக இங்குச் சேமித்து வைக்கப்படுகின்றன.

நமது இடை மனம்தான் நமது ஞாபகசக்தியின் இருப்பிடம். நாம் உறங்கும்போது நமது இடைமனம்தான் நமது உடலைக் கவனிக்கிறது. அப்போது அனிச்சைச் செயலாக உடலை இயக்குவது இந்த இடைமனம் தான்.

உளநோயைக் குணப்படுத்துவது இந்த இடைமனத்தில்தான் நடத்தி வைக்கப்படுகிறது.

உளவசியம் செய்வதற்குமுன் மனத்தைப்பற்றிச் சில அடிப்படை விதிகளை நாம் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

1. நமது சிந்தனை, எண்ணங்கள்தாம் நமது உடலின் செயலுக்குக் காரணம், நமது எண்ணம் இல்லாமல் நாம் உடலை இயக்குவது இல்லை.
2. உளவசியம் என்றால் என்ன என்று அறியும் ஆவல், அதனால் தமது உளநோய் தீர்க்கப்படும் என்ற எதிர்பார்ப்பு ஆகியவை உளவசியத்திற்கு முக்கிய அடிப்படை. எதிர்மறை எண்ணம் உளவசியத்திற்கு எதிரி.
3. உளவசியத்தில் ஆட்படுவோரின் கற்பனை என்பது அவரது அறிவைவிட வலிமையானது. கற்பனை என்பது காரண காரியத்தைக் கடந்தது. கற்பனை வளம் குறைந்தவர்களை உளவசியம் செய்வது கடினம்.
4. ஒரு வேளையில் ஒருவரது ஒரு கருத்தை மட்டுமே மனம் உள் வாங்கிப் பதிய வைக்கும். பல கருத்துக்களை ஒரே நேரத்தில் பதிய வைக்க முடியாது. பல குரலாலும் ஒரு கருத்தைப் பதிய வைக்க முடியாது. உளவசியத்தின்போது குரலை மாற்றி மாற்றிப் பேசக்கூடாது.

5. ஒரு கருத்து மனத்தால் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டால் அது தொடர்ந்து இருக்கும். அதை நீக்க மற்றொரு புதிய கருத்தைப் பதிய வைக்கவேண்டும்.
6. ஒருவரது மனப்பான்மைக்குத் தகுந்தவாறே அவரது உடல் அமைப்பும் உடல் நிலைமையும் மாற்றம் அடையும்.
7. தொடர்ந்து தொய்வில்லாமல் ஒன்றைத் தொடர்ந்து பின்பற்றி வந்தால் மனம் எளிதில் ஏற்கும். அதாவது ஒரு கருத்தைத் தொடர்ந்து வலியுறுத்தி வந்தால் அதன் எதிர்மறையான கருத்துக்கள் மறைந்துவிடும்.

உளவசிய நிபுணர்கள் அவசியம் கவனிக்க வேண்டியவை:

1. முதலில் பங்கு கொள்பவரை நேர்காணல் செய்யவேண்டும். தேவைப்படும் அளவு உளவியல் சோதனைகளைச் செய்து அவரைப்பற்றி முழு விவரமும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.
2. பாவனை, சொல், உச்சரிப்பு, தோற்றம் போன்றவற்றால் பங்கு கொள்பவருக்கு நம்பிக்கையை ஏற்படுத்தவேண்டும்.
3. அவர்களது பயத்தைப் போக்கி அமைதிபடுத்த வேண்டும்.
4. உணர்ச்சி வசப்படுவது வெளியில் தெரியக்கூடாது. உணர்ச்சி வசப்பட்டுக் குரல் அடிக்கடி மாறினால் உளவசியம் தடைப்படும்.

5. இதய நோயாளிகளுக்கும் இழுப்பு நோயாளிகளுக்கும் உளவசியத்தைத் தவிர்ப்பது நல்லது.
6. சிறுவர்கள் மற்றும் எதிர்பாலினரை உளவசியம் செய்யும்போது மூன்றாவது ஒருவரின் முன்னிலையில் செய்வது நல்லது.
7. உளவசியத்தால் நூறு மதிப்பெண் பெற முயல்வது தேவையற்றது. சிலரை உளவசியம் செய்ய முடியாது. அவர்கள் கற்பனை வளம் குறைந்தவர்களாக இருக்கலாம்.
8. உளவசியத்தில் கலந்துகொண்டவர்களைப்பற்றி வெளியில் கண்ணியக் குறைவாகப் பேசுவது மிகப் பெரிய தவறு.
9. எல்லாமும் தமக்குத் தெரியும் என்கிற அகம்பாவம் கூடாது.



9. உளப் பகுப்பாய்வு

மருத்துவம்

(Psychoanalysis)

மனநோயைக் குணப்படுத்தும் பழைமையான முறைகளில் உளப்பகுப்பாய்வு முறை ஒன்று. இதனை முதன்முதலில் அறிமுகப்படுத்தியவர் உளவியலின் சிகரம் என்று போற்றப்படும் சிக்மண்ட் பிராய்டு ஆவார்.

இளம் வயதுகளில் அழுக்கி வைக்கப்பட்ட ஆசைகளும், உணர்ச்சிகளுமே மனநோய் ஏற்படுவதற்கு அடிப்படைக்காரணம் என்கிறார் பிராய்டு. அதிலும் குறிப்பாகக் காம உணர்வே முழுமுதற் காரணம் எனச் சுட்டிக் காட்டுகிறார்.

ஹிஸ்டீரியா என்கிற உளநோயால் பாதிக்கப்பட்ட பலரை ஆராய்ந்ததில் அவர்கள் எல்லோரும் தமது இளம் வயதில் காம உணர்வுகள் தடுக்கப்பட்டிருப்பதை இதற்கு அவர் ஆதாரமாகக் காட்டுகிறார்.

தடுக்கப்பட்ட இந்த உணர்வுகளைத் தன் நினைவிற்குக் கொண்டுவந்து அதனை அவர் உணர்ச்சி

செய்து மனநோயைக் குணப்படுத்துவதுதான் உளப்பகுப்பாய்வின் முக்கிய கொள்கை.

இம்மருத்துவம் வெற்றிபெற இரண்டு முக்கிய காரணங்கள் உண்டு. ஒன்று நோயாளியின் எண்ணங்களுக்கும் கற்பனைகளுக்கும் எந்தத் தடையும் செய்யாமல் முழுதும் அப்படியே வெளியில் வர அனுமதிப்பது. நாக்கு பிறழ்ந்து பேசும் பேச்சுகள், சிறிதும் பொருத்தமற்றதாக வெளிப்படும் பேச்சுகள் என்பன நோயாளியின் உள்ளக் கிடக்கையை வெளிப்படுத்தும் துருப்புச் சீட்டுகள். இம்முறையே சுதந்திர தொடர்பாக்கல் (Free Association) எனப்படும். இரண்டாவதாகக் குறிக்கப்படுவது பகுப்பாளர் முற்றிலும் நடுநிலையாளராக இருந்தவாறே முழு அமைதி காத்துக் கவனித்துக்கொண்டு இருப்பது என்பதுதான்.

பொதுவாக நோயாளி சாய்வுப் படுக்கையில் (Couch) படுத்துக் கிடக்க உளப்பகுப்பாளர் அவருக்குப் பின்னால் நாற்காலியில் அமர்ந்திருப்பார். இவ்வாறு இருப்பதனால் நோயாளி எளிதில் திரும்பிப் பார்க்க முடியாது. உளப்பகுப்பாயர் ஒரு வெற்றுத் திரைச்சீலையைப் போல அமர்ந்திருப்பதால், அழுக்கி வைக்கப்பட்ட உணர்வுகளை நோயாளி எளிதில் வெளியிடுகிறார்.

இந்நிலையில் பகுப்பாய்வின் செயல்பாடுகள் ஒருபுதிய நிலைக்குச் செல்கிறது. உளநோயாளி

அந்தரங்கமான செய்திகளை எல்லாம் தனது வார்த்தைகளாலும் உடல் அசைவுகளாலும் கொட்டித் தீர்க்கிறார். பகுப்பாளர் எந்தத் தடையும் செய்யாமல் காது கொடுத்துக் கேட்பதால் இவர் தன் நோயைத் தீர்த்துவிடுவார் என நோயாளி முழு நம்பிக்கை கொள்கிறார்.

பகுப்பாளரைத் திரும்பத் திரும்ப சோதனை செய்து பார்த்து நம்பிக்கை கொள்கிறார் நோயாளி. மேலும் இந்நிலையில் பகுப்பாளர் மீது அதிக நம்பிக்கை வைப்பதால், நோயாளி இதுவரை தாம் யாரிடமும் கூறாதவற்றை அந்நிலையில் வெளியிடுகிறார். நோயாளி கூறும்போது பகுப்பாளர் எவ்வித அச்சம் கொள்ளாமலும் போலியாக நடிக்காமலும் திறந்த மனத்துடன் ஏற்றுக் கொள்வதால் நோயாளி பூரண திருப்தியடைகிறார்.

பகுப்பாளர் உதவுவார் என்ற எண்ணம் ஏற்பட்டு, இவர் தமது நம்பிக்கையாளர் என்ற எண்ணம் நோயாளிக்கு மேலோங்குகிறது.

இப்போது நோயாளி, பகுப்பாளரைத் தாய், தந்தை, சகோதரன், சகோதரி, ஆசிரியர் என்ற உயர்ந்த நிலையில் வைத்துப் பார்த்து நல்ல நம்பிக்கை கொள்கிறார். இதையே உளப்பகுப்பாய்வில் நேர்நிலையான உணர்ச்சிப் பெயர்வு (Positive transference) என்கிறோம்.

நோயாளி தன் அடிமன ஆழத்தில் உள்ள மிக மோசமான எண்ணங்களை மிக மோசமான வார்த்தைகளால் வெளியிடுகிறார். இந்நிலையில் அவர் தமது கை, கால்களை ஆட்டி ஒரு பைத்தியக்காரனைப் போல இருக்கிறார்.

இப்போது அவர் பகுப்பாளர் தனது எண்ணங்களை அப்படியே ஏற்க வேண்டும் என எதிர்பார்க்கிறார். ஆனால் பகுப்பாளரோ அமைதியாகவே இருக்கிறார். இந்நிலையில் பகுப்பாளரின் நடுநிலையும் அமைதியும் நோயாளிக்குப் படபடப்பையும் பதற்றத்தையும் ஏற்படுத்துகிறது.

பகுப்பாளர் பணம் பிடுங்குபவர் என்றோ தன்னை ஏமாற்றியவர் என்றோ குற்றஞ் சாட்டலாம். அல்லது பகுப்பாளர் போலியானவர், ஒரு நடிகர் எனக் குற்றஞ் சாட்டலாம். அல்லது தன் எதிரியாக இருந்து தான் வெளியிட்ட செய்திகளை வெளியில் சொல்லிச் சிரிப்பவர் என உணர்ந்து பார்க்கலாம். இவ்வகை உணர்ச்சியை எதிர்மறை உணர்ச்சிப் பெயர்வு (negative transference) என உளப்பகுப்பாய்வில் கூறப்படுகிறது.

உளப்பகுப்பாய்வு ஒரு முக்கிய கட்டத்தை நெருங்குகிறது. தனது ஆதிக்க மனிதர்களே எதிர்மறை உணர்வு பெயர்வுகளாக மாற்றம் அடைந்ததை இங்குக் காணலாம். அதன் எதிர்வுகளைத்தான் அவர்கள் உணர்ச்சிகளாக வெளிக்காட்டுகிறார்கள்.

இந்நிலையில் பகுப்பாளர் நோயாளியின் உணர்வுகளுக்கு நல்ல விளக்கம் கொடுக்கிறார். இவ்விளக்கம் நோயாளியின் அகக்காட்சியை (insight)த் திடீரெனத் திறப்பதாக அமைய வேண்டும். நோயாளி தனது உணர்ச்சி வெளிப்பாடு செயல் அனைத்தும் குழந்தைக்கால அனுபவத்தினால் ஏற்பட்டது என உணர்கிறார்.

இப்போது பகுப்பாளர் அவரை அந்த முழுச் செயலையும் நினைவுபடுத்திப் பார்க்கச் செய்து, அதற்கு எதிர்ப்பான நிலையை (Confront) எடுக்கத் தூண்டுகிறார். இவ்வாறாக நோயாளியின் அடிமன ஆழத்தில் இருந்த சிக்கல் மறுமுறை வெளிக்கொணர்ந்து காட்டி அவரது பாழ்பட்ட உணர்ச்சிகள் சரி செய்யப்படுகின்றன.

இம்முறை மிகப் பழமையான முறையாக உளவியல் மருத்துவம் கூறுகிறது. இம்முறை நோயாளிகளைத் தூண்டி மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முயற்சி செய்கிறது. இது முழுக்க முழுக்க பிராய்டின் கொள்கை-கோட்பாடுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டது.

மனச்சிதைவு போன்ற கடுமையான உளநோய்க்கு நோயாளிகள் இதுபோன்று தங்களது உணர்வுகளையும் கற்பனைகளையும் கொட்டித் தீர்த்தாலும் அவர்கள் பிரச்சனைகள் தீர வாய்ப்பில்லை.

அதாவது இந்த முறை சிகிச்சை நரம்புத் தளர்ச்சி நோயாளிகளுக்குப் (Neurotic patients) மட்டுமே

பொருந்தும். இம்முறை கடுமையான உளநோயாளிக்கு (Psychotic patients) பொருந்தாது.

பகுப்பாளர் ஒரு வாரத்திற்கு மூன்று அல்லது ஐந்துமுறை நோயாளியைப் பார்த்து உளப்பகுப்பாய்வு செய்தாலும் இம்முறையில் சிகிச்சை செய்ய நான்கு அல்லது ஐந்து ஆண்டுகள் செலவாகலாம்.

சிலர் மட்டுமே இதற்கு உடன்படுகிறார்கள். தற்காலத்தில் பெரும்பாலோர் தனது உடனடிப் பிரச்சனைக்கு உடனடித் தீர்வையே எதிர்பார்க்கிறார்கள்.

இம்முறை மிகப் பழமையானதாக இருப்பதால் உளவியல் நிபுணர்கள் இதைக் கைவிடப்பட்ட ஒன்றாகவே நினைக்கிறார்கள். பிராய்டு பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டின் இறுதியில்தான் இம்முறையைக் கண்டுபிடித்தார். இவர் மருத்துவம் பார்த்தவர்களில் பெரும்பாலோர் மேல்தட்டு மக்கள்.

விக்டோரியா பேரரசியின் காலத்தில் மேல்தட்டு மக்கள் மீது பல ஒழுக்க நெறிகள் மிக அதிகமாகவே திணிக்கப்பட்டு இருந்தன.

ஆனால் இக்காலத்தில் இதுபோன்ற ஒழுக்க நெறிகள் யார் மீதும் யாரும் திணிக்க முடியாது.

உளப்பகுப்பாய்வு முறைபற்றிய செய்முறை ஆய்வுகள் குறைவாகவே நடைபெற்று உள்ளதைச் சுட்டிக் காட்டிப் பெரும் விமர்சனம் எழுந்துள்ளது.

தற்காலத்தில் பெரும்பாலான உளநிபுணர்கள் இம்முறையில் அறிவியல் மதிப்பு இல்லை என நினைக்கிறார்கள். இக்குறையே அவர்கள் இதிலிருந்து விலகக் காரணமாய் அமைகிறது.

இந்தியாவில் சுதிர்கக்கர் (Sudhir Kakar) என்பவர் இம்முறையில் சிறந்து விளங்குகிறார். இவரைப்பற்றி அறிய கீழ்க்கண்ட இணையதள முகவரியை அணுகவும்.

www.gautamindia.com

இம்முறையைப் பற்றி மேலும் அறிய பகுதி மூன்றில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள இணையதள முகவரியைப் பார்க்கவும்.



10. நடத்தை மாற்று மருத்துவம்

(Behaviour therapy)

ஒருவன் மனத்துக்குள் அடக்கி ஒடுக்கி வைக்கப்பட்டிருக்கும் உணர்ச்சிகளே ஒருவனுக்கு நடத்தைக் கோளாறுகளை ஏற்படுத்துகிறது என்ற வாதத்தையும், அந்த ஒடுக்கப்பட்ட உணர்வுகளை வெளிக்கொணர்ந்தால் உளச்சிக்கல் தீர்ந்துவிடும் என்பதையும் இந்த நடத்தை மாற்று மருத்துவர்கள் ஏற்பதில்லை.

நடத்தைக் கேடு ஒடுக்கப்பட்ட உணர்வுகளின் வெளிப்பாடு என்பதை ஏற்காமல் நடத்தைக் கேடு என்பது ஓர் உளச்சிக்கல் மட்டுமே என்கின்றனர். நடத்தை மாற்று மருத்துவத்தில் பங்கேற்போர், தாங்கள் நலமானோம் என்று உணரும்வரை வல்லுநர்கள் அவர்களுக்கும் பயிற்சியளிக்கிறார்கள்.

நன்னடத்தை, தீநடத்தை என்பது பயிற்சியால் கற்றதனால் ஏற்பட அமைந்தது என்பதை இம்மருத்துவம் அடிப்படைக் கொள்கையாகக் கொண்டது.

சிலர் எப்போதும் நோய் உள்ளதாகப் போலியாகச் சொல்லிக்கொண்டு இருப்பார்கள். மற்றவர்கள் கவனத்தைக் கவர்வதற்கும் இரக்கத்தைச் சம்பாதிக்கவும் இவர்கள் இவ்வாறு சொல்லிக்கொண்டு தங்களது நிஜவாழ்வைத் தொலைத்து விடுவார்கள். இது தாங்களாகவே கற்றுக்கொண்டதால் வந்த வினை.

நடத்தை மாற்று வல்லுநர்கள் தேவையற்ற நடத்தைகளை நீக்கிப் பொருத்தமான நடத்தைகளை ஏற்படுத்துகிறார்கள். ஏன் அவர்கள் நடத்தைக் கெட்டு உடன் நடந்தார்கள் என்பதைப் பற்றி இந்த அறிஞர்கள் ஆராய்வதில்லை.

பலவிதமான நடத்தை மாற்று நுட்பங்களை இவர்கள் கைக் கொண்டுள்ளார்கள். அவையாவன:

1. எதிர்கொள்ளச் செய்து மாற்றும் முறை (Exposure Technique)

- (a) கூருணர்ச்சி வயப்படுவதை நீக்குதல் (Desensitisation)
- (b) மூழ்கடித்தல் (Flooding)
- (c) மாதிரியாக இயங்கிக் காட்டல் (Modelling)
- (d) பயன் விளைவைத் தடை செய்தல் (Response Prevention)

2. தான் இயங்கி நுட்பம் (Operant Techniques)

- (a) வெகுமதிப் பொருள் அளித்தல் (Material Rewards)

(b) கௌரவித்தல் (Social Rewards)

(c) கூடுதலான தனிச்சலுகை (Additional Privileges)

3. நினைவுபடுத்தலும் உருவாக்கலும் (Prompting and shaping)

தன் இயங்கி நுட்பம் (Operant Techniques)

பாராட்டப்படுவதால் ஒரு புதிய நடத்தை பழக்கப்படுகிறது. அதனால் பழைய நடத்தை தானே மறைந்து போகிறது. இவைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டது இம்முறை.

ஓர் ஊமைக் குழந்தைக்குப் பேச்சுப் பயிற்சி அளிக்கப் பட்டது. அவனுக்குச் சுவீங்கம் என்றால் உயிர். இந்தச் சுவீங்கம்தான் அவனுக்குப் பேச்சுப் பயிற்சியை அளிக்க உதவும் சாதனம் (reinforcer). அவன் வாயை அசைக்க வேண்டும் என்பதற்காக இந்த சுவீங்கம் கொடுக்கப்பட்டது. இப்போது அவன் வாயை நன்கு அசைக்கக் கற்றுக் கொண்டான். அவன் ஒலியெழுப்பக் கற்றுக்கொள்ளும் வரை இப்பயிற்சி தொடர்ந்து நடந்து வந்தது. அவன் இப்படியாகச் சொற்களைக் கற்றுக் கொள்ளும் வரை அவனுக்குச் சுவீங்கம் கொடுக்கப்பட்டு வந்தது. இச்செயல் தொடர்ந்து நடந்து வந்தபோது அவன் பேசக் கற்றுக் கொண்டான்.

வெகுமதி கொடுப்பதும் தண்டனை யளிப்பதும் இம்முத்துவர்களின் கட்டுப்பாட்டில் இருப்பதால்தான்

இம்முறை வெற்றி அடைகிறது. இதையே பையனது வீட்டில் செய்திருந்தால் இந்நிகழ்ச்சி வெற்றியடைய வாய்ப்பில்லை. மனவளர்ச்சி குறைந்தவர்களை நல்வழிப்படுத்த இம்முறை மிகவும் சிறந்தது.

எதிர்காலப் பலனை நோக்கமாகக் கொண்ட ஒப்பந்தம் (Contingency Contracting) என்பது மற்றொரு முறை. இம் முறையில் மருத்துவருக்கும் உடன்படுவோருக்கும் எழுத்துமூலான ஓர் உடன்படிக்கை எழுதப்படும். அதில் உடன்படுவோரின் செயல் இலக்கு குறிக்கப்பட்டிருக்கும். அந்தச் செயல் இலக்கை அவர் அடையும்போது அவருக்கு அளிக்கப்படும் வெகுமதி, தவறும் சமயத்தில் அவருக்குக் கொடுக்கப்படும் தண்டனையும் அதில் தெளிவாக எழுதப்பட்டிருக்கும்.

உதாரணமாக, தந்தைக்கும் மகனுக்கும் உண்டான ஓர் உடன்படிக்கையை இங்குக் கூறலாம்.

மூன்றாவது மாதத்தில் மகனுக்குப் பள்ளி இறுதித் தேர்வு வர உள்ளது. அது வரையில் அவன் ஒவ்வொரு நாளும் இரவில் இரண்டு மணிநேரம் கூடுதலாகப் படிக்க வேண்டும். அவ்வாறு படித்துவந்தால் பள்ளி இறுதித்தேர்வு அன்று புதிய மாடல் சைக்கிள் ஒன்று வாங்கிக் கொடுக்கப்படும். ஒருநாள் இரவில் அவ்வாறு படிக்கவில்லை என்றால் மறுநாள் முழுதும் தொலைக்காட்சியைப் பார்க்கக்கூடாது என்பது அவனுக்குத் தண்டனையாகும்.

மேற்கண்ட அனைத்தும் உடன்படிக்கையில் எழுதப்பட்டது. அவ்வாறே நடைமுறைப்படுத்தப் பட்டது. மகன் தொடர்ந்து படிப்பதால் அவன் மதிப்பெண் கூடுதலாகப் பெற்றான். தொடர்ந்து உட்கார்ந்து படிக்கும் பழக்கம் ஏற்பட்டது.

மது, போதை ஊசிப் போட்டுக்கொள்பவர்களைக் கட்டுப் படுத்தவும், உயர்நிலைப்பள்ளி மாணவன் தவறாமல் பள்ளி செல்லவும் இம்முறை சிறந்ததாக உள்ளது.

வெறுப்பேற்றும் முறை (Aversive Conditioning)

கெட்ட பழக்கங்களை விட்டொழிக்க இம்முறை நெடுங்காலமாகக் கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வருகிறது. ஒருவர் தாங்கும் அளவிற்கு மின்அதிர்ச்சி கொடுத்தல், வாய் குமட்டும் கலவையைத் தருதல், துர்நாற்றமடிக்கும் பொருளைக் காண்பித்தல் போன்றவற்றால் ஒருவரது கெட்ட நடத்தை மாற்றி அமைக்கப்படுகிறது. மது அடிமைகளையும், தன்னின்ப பாலுணர்ச்சி மிக்கோரையும், உண்டு பெருத்தவர்களையும், புகைபிடிப்போரையும் சீர்ப்படுத்த இம்முறை நல்ல பலனை அளிக்கிறது.

மது அடிமையான ஒருவர் ஒவ்வொருமுறை மது அருந்தும்போதும் அவருக்கு மின் அதிர்ச்சி தரப்படும். அல்லது அவர் குடிக்கும்போது அதனுடன் குடித்தால் வாய்குமட்டும் ஒரு கலவையும் தொடர்ந்து

கொடுக்கப்படும். இவ்வாறாக ஒவ்வொரு முறையும் தான் எடுக்கும் மது இவருக்குத் துன்பத்தைத் தொடர்ந்து தரும். ஒரு நிலையில் அவர் மதுவைப் பார்த்தாலே பயந்து விடும் அளவிற்கு வந்துவிடுவார்.

1963 ஆம் ஆண்டு தோர்ப் (Thorpe) என்பவரும் அவரது கூட்டாளி அறிஞர்களும் இம்முறையைப் பயன்படுத்தித் தன்னினப் பாலுணர்ச்சி மிக்கோரைக் குணப்படுத்தினர். லூபின் (Lubin) என்பவர் இம்முறையினால் புகைபிடிப்போரது நடத்தையை மாற்றினார்.

கூருணர்ச்சி வயப்படுவதை நீக்குதல் (Desensitisation)

அர்த்தமற்ற பயங்களை (Phobias) நீக்க இம்முறை நல்ல பலனைத் தருகிறது. சிலருக்கு நாய், பாம்பு, பல்லி போன்ற மிருகங்களைக் கண்டால் அர்த்தமற்ற பயம் வரும். எடுத்துக்காட்டாக ஒரு குழந்தைக்கு நாயைக் கண்டால் பயம், பீதி என வைத்துக் கொள்வோம்.

முதலில் குழந்தைக்கு மிட்டாய் போன்ற தின்பண்டங்களைக் கொடுத்து அமைதிப்படுத்த வேண்டும். அக்குழந்தையை ஜன்னல் பக்கத்தில் அமர்ந்துகொண்டு தெருவில் கட்டி வைக்கப்பட்டுள்ள நாயைப் பார்க்குமாறு சொல்ல வேண்டும். அமர்ந்திருக்கும் குழந்தை அமைதியாக உள்ளதா எனக் கவனிக்க வேண்டும். குழந்தை அறையைவிட்டு வெளியில் வந்தால் மீண்டும் மிட்டாய் கொடுக்கலாம்.

ஒவ்வொரு முறையும் குழந்தை அமைதியாக உள்ளதா எனக் கவனிக்க வேண்டும். குழந்தை படிப்படியாக நாயின் அருகில் வரும் வரை குழந்தையைப் பழக்க வேண்டும். குழந்தையின் வீண் அச்சம் பறந்துவிடும்.

ஒருவனது நடத்தைகளுக்கும் பண்புகளுக்கும் அவனது புறவாழ்வுக் கூறுகளே காரணம் என்கிறது இம்முறை. தற்போது இம்முறை கற்றல் கோட்பாட்டை மட்டும் சார்ந்திராமல் அறிவுக் கூறுகளையும் (Cognition) சார்ந்து வளர்ந்து வருகிறது.

லசரஸ் (Lazarus) என்பவர் சுற்றுச்சூழல் மட்டுமல்லாமல் தான் கற்றவைகளும் காரணம் என்கிறார். உதாரணமாக, வீண் அச்சத்தை (Phobias)ச் சுட்டிக் காட்டுகிறார். தான் கற்றதால்தான் ஒருவர் வீண் அச்சம் கொண்டு அதனைச் சந்திக்கத் தயங்குகிறார் என்கிறார் இவர்.

மற்றமுறை மருத்துவத்தைவிட இம்முறை மருத்துவம் அதிகப் பலனைக் கொடுப்பதாகப் புள்ளி விபரங்களுடன் சான்று காட்டுகிறார்கள் சலோனும் (Sloane) அவரது நண்பர்களும்.



11. கெஸ்டால்ட் மருத்துவம் (Gestalt therapy)

ஜெர்மன் மொழியில் 'கெஸ்டால்ட்' என்றால் தோற்றம், உருவம், அமைப்பு, முழுமை எனப் பொருள்படும். இங்கு முழுமையான கண்ணோட்டமே முக்கியம். இங்கு எழுத்துக்களைப் பளிச்சென்று பார்க்கிறீர்கள். இவ்வாறு நீங்கள் தெளிவாகப் பார்ப்பதற்கு இங்கு இதன் பின்புலமான வெள்ளைத் தாளும் அழகான எழுத்துகளும் காரணங்களாகும்.

எனவே நாம் ஒன்றைப் பற்றி அறிய முழுமையான கண்ணோட்டமே வேண்டும் என்பது இங்குத் தெளிவாகிறது. இம்ருத்துவமுறை, தன் கண்ணோட்டம்தான் சூழ்நிலையைவிட முக்கியமானது என்பதை உணரவைக்கிறது.

நமது ஆளுமையின் பெரும் பகுதி நம் உணர்வு நிலைக்கு (awareness) வருவதில்லை என்று இம்முறை சுட்டிக் காட்டுகிறது. மறைந்துள்ள தனித்தன்மைகளை வெளிக்கொணரவைத்து வல்லவனாக்குவது இம்முறை. தனிமனிதனின் முழு உணர்வையும் முதலிடமாக

வைப்பதால் இது முழுநிலை மருத்துவம் அல்லது கெஸ்டால்ட் மருத்துவம் என அழைக்கப்படுகிறது.

கெஸ்டால்ட் மருத்துவம் ஜெர்மன் நாட்டைச் சார்ந்த பிரடெரிக் சாலோமன் பெர்ல்ஸ் (Frederick S. Perls 1893-1970) என்பவரால் வளர்ச்சியடைந்தது. உளப் பகுப்பாளராகத் தமது தொழிலைத் தொடங்கியவர் பெர்ல்ஸ்.

பின்னாளில் பிராய்டிற்கும் உளப்பகுப்பாய்வு கொள்கைக்கும் கடும் எதிர்ப்பாளராக இவர் மாறினார்.

'மக்களின் கண்களைப் பிராய்டு சரியாகக் கவனிக்கத் தெரியாதவர். அதனால்தான் அவர் சாய்வுப் படுக்கையை (Couch) கண்டுபிடித்தார்' என்று சாடுகிறார்.

கெஸ்டால்ட் மருத்துவம் இப்போது இங்கே (here - and - now) என்ற கோட்பாட்டில் முழு நம்பிக்கை வைக்கிறது. முகத்துக்கு நேராகச் சுட்டிக்காட்டுவதை (face-to-face confrontations) ஊக்கப்படுத்துகிறது.

எதிர்காலத்தைப் பற்றியோ கடந்த காலத்தைப் பற்றியோ இவர்கள் அக்கறை எடுத்துக் கொள்வதில்லை. நிகழ்காலத்தின் இப்போது இங்கே என்பதுதான் முக்கியம். மன உணர்ச்சிகளை உணராமல் அதைப்பற்றிப் பேசுவதில் பயன் இல்லை என்கிறார்கள்.

காயப்பட்ட உணர்ச்சிகள் நிகழ்காலச் செயல்பாடுகளில் முடிவடையாத செயலாக (unfinished

business) இருந்து பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்துகிறது என்கிறார்கள்.

நாம் ஒரு கடிதத்தைத் தபாலில் சேர்ப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம். கடிதத்தைத் தபால் பெட்டியில் சேர்க்கும் வரை நமது மனம் இருப்புக் கொள்வதில்லை. அதை நிறைவேற்றும் வரை அது ஓயாது. அச்செயலை நிறைவேற்றினால் நமது மனம் திருப்தியடையும். இங்கு நமது உணர்ச்சிதான் முக்கியமானது.

சம்பந்தப்பட்ட உணர்வுகளைத் தவிர்க்கும் மனிதர், காரியங்களை மேற்கொண்டு செயல்படப் பயப்படுகிறார். இதன் பொருட்டு அவர் வளர்ச்சித் தடைபடுகிறது.

ஐந்து புலன்களைக் கொண்டு மனிதன் உலகத்தைக் கண்டு அறிகிறான். இந்தக் கண்ணோட்டத்தை (Perception)ப் பற்றி மிகத் தெளிவாக ஆராய்ந்தவர்கள் கெஸ்டால்ட் நிபுணர்கள். அதேபோல இந்த அகக்காட்சி (insight) என்பதை அதிகமாகவே ஆராய்ந்து வருபவர்களும் இவர்கள்தாம். ஏற்கெனவே உள்ள அனுபவங்களின் துணைகொண்டு ஒரு பிரச்சினைக்கு முடிவு கட்டாமல் திடீரெனத் தோன்றும் ஒரு கண்ணோட்டத்தினால் பிரச்சினைக்கு முடிவு காண்பதே இந்த அகக்காட்சி என்பது. இது உள்உணர்வுக்கு நெருங்கியது. இந்த அகக்காட்சியை ஸ்ரீசுவாமி சிவானந்தர் சகஜஞானம் என்கிறார்.

சகஜ ஞானத்திலே பகுத்தறிவுக்கு வேலை கிடையாது. சத்தியத்தின் பிரத்தியக்ஷ தரிஸனம் அங்கே காணலாம். மின்னல் போல் பளிச்சென்று விஷயங்களை நீ அறிவாய். பகுத்தறிவைக் கடந்தது சகஜ ஞானம்; ஆனால் பகுத்தறிவை அது நிராகரிக்காது. சகஜ ஞானம் என்பது காரண சாரம் செயல்படுவதன் மூலம் எழுகிற அறிவே ஆகும். ஸ்ரீ அரவிந்தர் இதை அமானுஷ்ய மனம் அல்லது அமானுஷ்ய மனோதத்துவ உணர்வு என்று அழைக்கிறார்.

என்கிறார் ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தர்.

ஜெர்மன் உளநிபுணர் கோஹலர் என்பவர் இந்த அகக்காட்சி உணர்தலை சிம்பன்ஸி குரங்குகளைக் கொண்டு அதிகமாக ஆராய்ந்தார். ஒரு சோதனையின்போது சிம்பன்ஸி குரங்கு ஒன்று ஒரு கூண்டிற்குள் அடைக்கப்பட்டது. வாழைப்பழங்கள் கூண்டிற்கு வெளியில் அதற்கு எட்டாத தொலைவில் வைக்கப்பட்டிருந்தன. ஒரு சிறு குச்சி மட்டும் கூண்டிற்குள் வைக்கப்பட்டிருந்தது.

குரங்கு சிறிய குச்சியைக் கொண்டு வாழைப் பழங்களை எடுக்கப் பலமுறை முயற்சி செய்து பார்த்து தோற்றது. திடீரென முயற்சியைக் கைவிட்ட குரங்கு சூழ்நிலையை நன்கு நோட்டமிட்டது.

கூண்டிற்கு வெளியில் அதற்கு எட்டாத தொலைவில் ஒரு பெரிய குச்சி இருப்பதைப் பார்த்தது. உடனே பிரச்சினைக்கு முடிவு கண்டது. தன்னிடமுள்ள சிறிய குச்சியால் பெரிய குச்சியைத் தன் பக்கம் நகர்த்தியது.

பெரிய குச்சியால் வாழைப்பழத்தைத் தன் பக்கம் நகர்த்திச் சாப்பிட்டது.

இதுபோன்றே அகக்காட்சி உணர்தலைத் தூண்டுவதே இந்த மருத்துவ முறை.

மக்கள் தங்களுக்குத் தாங்களே உதவ ஆதரவாக இருப்பதற்கே இம்முறை உதவி புரிகிறது. இம்முறை தனிமனிதர்களுக்கு உதவுகிறது. இம்முறை பெரும்பாலும் ஒரு குழுவின் இடையில் தனி மனிதருக்கான சிகிச்சையாக நடைபெறும். இது மனிதனை முழு மனிதனாக மாற்ற உதவுகிறது.

ஒரு மனிதனின் ஆளுமையில் ஏற்பட்ட ஓட்டைகளை அடைத்து அவனை மறுபடியும் முழு மனிதன் ஆக்குவதுதான் இதன் நோக்கம் என்கிறார் பெர்ல்.

கெஸ்டால்ட் உளவியல் நிபுணர்கள், மனிதர்கள் தங்களது உணர்வுகளைப் பற்றி விழிப்படையச் செய்வதற்கும், இதுவரை ஒதுக்கி வந்த புலன்காட்சிகள்மீது விழிப்படையச் செய்வதற்கும் உதவி செய்கிறார்கள். இங்கு இவர்களது கண்ணோட்டமே முக்கியமானது. இதற்கான பலவித நுட்பங்களை அவர்கள் கையாள்கிறார்கள்.

ஒருவன் தன்னைத், தன்மை முன்னிலையில் (First Person) பேசுமாறு கூறுகிறார்கள்.

உதாரணமாக, 'எனது கண்கள் பார்க்கத் தவறின என்பதற்குப் பதிலாக நான் பார்க்கத் தவறினேன்' என்று கூறும்படி கேட்டுக் கொள்கிறார்கள்.

தான் செய்யும் எச்செயலுக்கும் தானே பொறுப்பேற்க வேண்டுமெனத் திரும்பத் திரும்பக் கூறுகிறார்கள். ஒரு செயலுக்குக் காரணம் மூன்றாவது நபர் எனில் அவரை அழைத்து நேரடியாகவே பேசலாம். அவர் அங்கு இல்லாத நிலையில் அவரைப் போல ஒருவரை நடிக்க வைத்து அவருடன் நேரடியாகவே உரையாடலாம்.

உளப்பகுப்பாய்வு போன்றே இம்முறையிலும் கனவுகள் ஆராயப்படுகின்றன. ஆனால் இங்குக் கனவுகள் என்பது முடிவடையாத சங்கதிகளின் செய்தியைத் தெரிவிக்கும் ஒரு சிறு குறிப்பு மட்டுமே என்கிறது கெஸ்டால்ட் உளவியல். இந்தக் குறிப்புகளை அறிந்தால், நிறைவேறாமல் விட்ட காரியம் என்ன என்பது தெரியும்.

வெற்று நாற்காலி (Empty chair)

கெஸ்டால்ட் மருத்துவத்தில் மற்றொரு புகழ்பெற்ற முறை இந்த வெற்று நாற்காலி முறை.

தான் ஏதோ ஒன்றால் மிகவும் அவமானம் அடைந்துவிட்டதாகக் கூறும் ஒருவரை எடுத்துக் கொள்வோம். அந்த நபரை ஒரு நாற்காலியில் அமர

வைக்க வேண்டும். அவர் எதிரில் உள்ள வெற்று நாற்காலியில் அவமானம் என்ற ஒன்று உருவம் தாங்கி அதில் இருப்பதாகப் பாவனை செய்து அதனிடம் மட்டுமே பேச வேண்டும்.

அந்த அவமானமே இவருக்குப் பதில் கொடுப்பதற்காக அவரே மாறி அந்த அவமான உருவம் பெற்ற நாற்காலியில் அமர்ந்து பதில் அளிக்க வேண்டும்.

இப்படி அவரே மாறி மாறி அமர்ந்து அவமானம் என்ற உணர்வு என்ன என்பது பற்றியும் அது எதனால் ஏற்பட்டது எனத் திடீரென அறிந்து கொள்ள கெஸ்டால்ட் நிபுணர் இடை இடையே சுட்டிக் காட்டி வழி நடத்திச் செல்வார். பிரச்சினை முடிவுக்கு வந்துவிடும்.



12. ஆற்றுப்படுத்தும் மருத்துவம்

(Counselling therapy)

மனிதன் தன் சூழ்நிலையில் உள்ளவர்களோடு இணங்கி வாழ, ஆறுதல் செய்து உதவுவதும் அதற்காகப் பலவிதமான செயல்பாடுகளைக் கொண்டு பரந்துபட்ட பெயரைக் கொண்டதும் இந்த ஆற்றுப்படுத்தல் என்பதே.

உளவியல் சோதனை நடத்தி அதற்கு விளக்கம் தருவதுடன், தொழிலைத் தேர்ந்தெடுக்க உதவுவது, ஆலோசனை வழங்குவது, குணப்படுத்துவதற்கான உரையாடல் போன்ற பல உதவிகளைக் கொண்டதுதான் இந்த ஆற்றுப்படுத்தல் என்கிறார். ஜே.பி. சாப்பிளின் என்பவர்.

நோர்காணல் என்ற ஊடகத்தின் வழியாக ஒரு தனிமனிதனின் சிக்கலைத் தீர்க்க உதவும் ஒரு வழிமுறைதான் ஆற்றுப்படுத்துதல் என்று எளிய விளக்கம் தருகிறார் புரோடின் என்ற அறிஞர்.

இப்போது உலகத்தின் எப்பாகத்திலும் 'கவுன்சிலிங்' என்ற சொல் மிக மிகப் புழக்கத்தில் வந்துள்ளது. ஆற்றுப்படுத்தலில் பல முறைகள்

வந்துவிட்டன. சில முறைகள் உளவியல் கொள்கைக்குப் பொருத்தமில்லாதவை.

எல்லா ஆற்றுப்படுத்தும் முறையும் உளவியலை மையமாகக் கொண்டது என்று சொல்ல முடியாது. பொதுவாகக் கூற வேண்டுமானால், ஆற்றுப்படுத்துதல் என்பது ஒருவர் தனது சுய தேவையைப் பூர்த்தி செய்துகொண்டு வாழ வழி காட்டுவது; ஒருவர் சுயச்சார்பு கொண்டவராக வாழ உதவுவது; சுயமாக முடிவெடுக்க உதவுவது என்பதே சரியானது.

வேறு வழியில் சொல்ல வேண்டுமானால், ஒருவர் இணக்கமான தன்மைகளோடு தன்சுய தேவையைப் பூர்த்தி செய்து கொண்டு வாழ்க்கையின் பொருளை உணர்ந்து வாழ்வதுதான் இதன் கொள்கை.

ஆற்றுப்படுத்துவதற்குச் சில எளிமையான விதிகள்

1. ஆற்றுப்படுத்துபவர் உட்படுவோருக்கு எதிர் எதிரில் அமர்ந்து ஆற்றுப்படுத்த வேண்டும். கூடுமானவரை இருவருக்கும் நடுவில் மேசை முதலான மற்ற பொருள்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது.
2. உட்படுவோர் தாங்களாகவே முன்வந்து தங்களுக்கு உளவியல் உதவி வேண்டும் எனக் கேட்கும்படி இருக்க வேண்டும்.
3. ஆற்றுப்படுத்துபவர், உட்படுவோரைக் கட்டாயப் படுத்தி ஆற்றுப்படுத்தக் கூடாது.

4. எப்போதும் இருவருமே கையைக் கட்டிக் கொண்டிருப்பதோ அல்லது கால் மேல் கால் போட்டுக் கொண்டிருப்பதோ (Cross leg) தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.
5. இருவருக்கும் இடையே இதமான நட்புறவு (rapport) நிலவ வேண்டும்.
6. ஆற்றுப்படுத்துபவர் உட்படுவோரை எப்போதும் கட்டளையிட்டு வழிநடத்தாமல், நட்புணர்வோடு புரிந்துகொண்டு (empathatically) வழி நடத்திச் செல்லவேண்டும்.
7. ஆற்றுப்படுத்துவதில் ஆயிரம் முறைகள் இருந்தாலும் ஆற்றுப்படுத்துவது கட்டாயம் உளவியல் கொள்கைகளுக்கு உட்பட்டே இருக்கவேண்டும்.

பொதுவாக ஆற்றுப்படுத்தும் முறையை இரண்டு விதமாகப் பிரிக்கலாம். முதலாவதாக,

கட்டளையிட்டு ஆற்றுப்படுத்துவது என்பது. இதையே ஆற்றுப்படுத்துவோர் மையமுறை (Counsellor-centered approach) என்றும் தனித்தன்மை காரணம் கொண்ட முறை (trait - and - factor approach) என்றும் அழைக்கலாம்.

இரண்டாவதாக, கட்டளை இடாமல் ஆற்றுப்படுத்துதல் முறை (non - directive approach) என்பது.

இதையே ஆள் மையப்படுத்தும் முறை (Client - centered approach) என்றும் கூறலாம்.

எல்லா மனிதர்களுக்கும் சிக்கலைத் தீர்த்துக் கொள்ளக் கூடிய திறமை இருந்தாலும் சிலர் அறியாமையில் ஆட்பட்டவர்களாக இருக்கலாம். சிலருக்குச் சுற்றுச் சூழல் வாய்ப்புகள் சரியாகக் கிடைக்காமல் இருப்பதால் தங்களது சிக்கலைத் தீர்க்க முடியாமல் போகலாம். இப்படிப்பட்ட மனிதர்களுக்கு கட்டளையிட்டு அழைத்துச் செல்லும் இந்த முறையே சிறந்தது. பள்ளி, கல்லூரி மாணவர்களை நல்வழிப்படுத்தி வழிகாட்ட இம்முறையே சிறந்தது.

ஆற்றுப்படுத்தும் முறை ஒருவனுக்கு வளர்ச்சிப் படுத்துபவரையும், பாதுகாப்புத் தருவதையும், குணப்படுத்துவதையும் மையமாகக் கொண்டது.

கார்ல் ரோஜர்ஸ் என்பவர் எழுதிய ஆற்றுப்படுத்தலும் குணப்படுத்தல் முறையும் (Counselling and Psychotherapy) என்ற நூல்தான் ஆற்றுப்படுத்தும் மருத்துவ முறைக்குப் பெரும் உதவியாக அமைந்தது. இவரது கண்ணோட்டத்தில் ஆற்றுப்படுத்துதல் மருத்துவத் தன்மை வாய்ந்தது. இவரது முறையே ஆள்மையப்படுத்தும் முறை (Client - centered therapy) என்பது பெயர் பெற்றது.

இவருக்கு முன்புவரை உளவியல் நிபுணர்களின் கட்டளைப்படியே ஆற்றுப்படுத்தல் நடைபெற்று வந்தது.

ஆனால் இவரது இம்முறையினால் நோயாளிகள்/ உதவி பெறுவோர் நல்ல நிலைக்கு வந்து தாங்களாகவே எப்பிரச்சினைக்கும் முடிவெடுப்பவர்களாக மாறுகிறார்கள்.

ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் கற்பனையான குறிக்கோள் கொண்ட தன்னிலை (ideal self) ஒன்றும், நிஜமான தன்னிலை (real self) ஒன்றும் இருப்பதாகக் கார்ல் ரோஜர்ஸ் கருதுகிறார். இந்தக் குறிக்கோள் கொண்ட தன்னிலை என்பது நல்ல உணர்வாக இருக்கலாம் அல்லது கெட்ட உணர்வு கொண்டதாகக்கூட இருக்கலாம். இந்தக் குறிக்கோள் கொண்ட தன்னிலைக்கும் நிஜமான தன்னிலைக்கும் இடையே ஏற்படுகிற இடைவெளியால்தான் பயம், பதற்றம் போன்ற மன நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

முழு இயக்கமான மனநலம் மிகுந்த மனிதன் தன்னைப் பற்றியோ அல்லது மற்றவர்களைப் பற்றியோ மிகையாக மதிப்பீடு செய்து கொள்ளாதவன். அவன் தன்னை அதிகமாக மறைத்துக் கொள்ளாமல் வெளிப்படையாகவே வாழ்கிறவன்.

அவர்கள் தங்களைப் பற்றி நன்கு அறிந்தவர்கள். புதுப்புது அனுபவங்களுக்காகத் திறந்த மனத்துடன் இருப்பவர்கள். தங்களைப் பற்றி ஆட்டம் காணாத முழுமதிப்பு வைத்திருப்பவர்கள் என்கிறார் கார்ல் ரோஜர்ஸ்.

இம்முறையில் பங்கேற்போர் தங்களது வாழ்வு முழு இயக்கத்துக்கு வர, தங்களது எல்லா அனுபவங்களையும் வெளிப்படையாக வெளியிடுவார்கள். தாங்கள் தாங்களாகவே இருக்க உதவுவதுதான் இம்முறை எனலாம்.

பங்கேற்போரை மையமாகக் கொண்டது (Client centered) இம்முறை. ஏனெனில் மற்ற முறையில் வல்லுநர் (மருத்துவர், உளவியல் நிபுணர்) போன்றோர் வழிகாட்டிக் கட்டளையிட்டு, அழைத்துச் செல்வார்கள். ஆனால் இம்முறையில் பங்கேற்போரே அவர்களுக்கு அவர்களே வல்லுநர்கள் - வழிகாட்டிகள்.

முதன்முதலில் ஆற்றுப்படுத்துபவர்கள் பங்கேற்போருக்கு எந்தக் கட்டளையும் இடாமல் அவர்களாகவே ஆற்றுப்படுத்துபவரை ஏற்கும்படி இருக்கவேண்டும். அவர்களாகவே ஆற்றுப்படுத்தலில் பங்கேற்க வேண்டும்.

பங்கேற்போர் தங்களது வாழ்க்கைக் கதை அனுபவங்களைத் திறந்த மனத்துடன் கூறுவார்கள். வல்லுநர் அவற்றிற்கெல்லாம் விளக்கம் கொடுத்துக்கொண்டு இருக்கக் கூடாது. பங்கேற்போரது கோணத்தில் இருந்தே விஷயங்களை நோக்கிப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

இரண்டாவதாக, வல்லுநர் பங்கேற்போருக்குக் கட்டளையிட்டு வழிநடத்திச் செல்லாமல் நல்

உணர்வோடு புரிந்து கொண்டு (empathatically) வழிநடத்திச் செல்ல வேண்டும்.

ஏன் இப்படி இருந்துகொண்டு கவலைப்பட வேண்டும் என்றோ, அல்லது கடினமான நேரங்களில் இவ்வாறு நடந்துகொள்ள வேண்டும் என்றோ எந்த அறிவுரையும் கூறக் கூடாது. அதே போன்று அவர்கள் சொல்லும் கனவுகளுக்கு விளக்கம் சொல்லிக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. இதற்குப் பதிலாகப் பங்கேற்போரது வாக்குமூலத்தைத் திரும்பச் சொல்லிப் பிரதிபலிக்கலாம்.

சில நேரங்களில் கேள்விகூடக் கேட்கலாம். பங்கேற்போர், தங்களது உணர்வுகளை வார்த்தைகளால் வெளிப்படுத்த முடியாமல் திண்டாடும்போது சில குறிப்புகளைக் கொடுத்து அவர்கள் தங்களது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த உதவலாம்.

வல்லுநர், பங்கேற்போருக்குத் தங்களது எண்ணங்களை மனப்பூர்வமாக வெளிப்படுத்த வாய்ப்புத் தரவேண்டும். அவர்களுக்கு முழு மதிப்பு கொடுக்க வேண்டும். அவர்களது சிக்கலில் அவர்களாகவே ஒரு முடிவு எடுக்கும்படி ஆற்றுப்படுத்தல் அமையவேண்டும் என்கிறார், கார்ல் ரோஜர்.



பகுதி - 3

உளவியல் இணைய தளங்கள்

13. அமெரிக்க உளவியல் சங்கம்

(American Psychological Association)

இணையதள முகவரி : <http://www.apa.org>

அமெரிக்க உளவியல் சங்கம் என்பது உளவியல் நிபுணர்களின் மத்தியில் பெரும் புகழ் பெற்றது. அனைத்து உளவியல் நிபுணர்களும் இந்தச் சங்கத்தின் கருத்துக்களையும் முடிவுகளையும் அப்படியே வரவேற்கிறார்கள். இச்சங்கம் தற்போது ஏறக்குறைய ஐம்பத்து மூன்று உளவியல் பிரிவுகளைக் (Division) கொண்டு இயங்குகிறது.

அமெரிக்காவில் உளவியல் தொழில் செய்ய இங்குதான் உளவியல் நிபுணர்கள் தங்களை முறைப்படி பதிவு செய்துகொள்ள வேண்டும். இது உலகம் முழுவதும் ஒரு லட்சத்திற்கும் மேற்பட்டவர்களை உறுப்பினர்களாகக் கொண்டு இயங்குகிறது. இங்கு உறுப்பினர் (Member), துணை உறுப்பினர் (Associate Member), இணை உறுப்பினர் (Affiliated Member) என்று பல்வேறுபட்ட உறுப்பினர் வகையுண்டு. அமெரிக்கா,

கனடா தவிர பிறநாட்டு உளவியல் நிபுணர்கள், தங்களை இணை உறுப்பினர்களாக (Affiliated Member) இங்குப் பதிவு செய்து கொள்ளலாம். இங்குப் பதிவு பெற்றவர்களுக்கே உலகப்புகழ்பெற்ற உளவியல் பரிசோதனைப் பொருட்கள் எளிதாகக் கிடைக்கும்.

இச்சங்கத்தின் இணையதளத்தின் பயன்பாட்டைச் சொல்லி மாளாது. உளவியல் நிபுணர், மாணவர்கள், பொதுமக்கள் என்று வெவ்வேறு பிரிவினருக்கும் வெவ்வேறு இணையதள பக்கங்கள் உண்டு. தொலைதூரக் கல்விக்ென்று தனி இணைய தளப் பக்கமும் உளவியலில் வேலை தேடுவதற்கென்று தனியான இணையதளமும் இங்குக் கிடைக்கும். இதன் இணைய தள முகவரி :

www.psychcareers.com. உங்களது மின் அஞ்சல் (e-mail) முகவரி கொண்டு இங்கு உங்களைப் பதிவு செய்து கொள்ளலாம். இந்தப் பதிவும் பணியும் இலவசம்தான்.

இங்கு உளவியல் தொடர்பான சுமார் நாற்பத்து நான்கு இதழ்களையும் 'ஆன்-லைன்' (on line) சேவை மூலமாக இலவசமாகவே பெறலாம். உங்களுக்கு மின் அஞ்சல் (e-mail) முகவரி மட்டும் இருந்தால் போதுமானது.

'இலவச சேவை : ஈமெயில் உடையவர் இங்குப் பதிவு செய்யவும்' என்ற இடத்தில் கிளிக் செய்து தொடர்பு கொண்டு நீங்கள் பதிவு செய்து கொள்ளலாம். கடந்த

கால வருட இதழ்களும் சேர்ந்து வரும். மின் அஞ்சலில் பாதுகாத்து வைக்க வேண்டியது உங்கள் பொறுப்பு.

இத்தளம் தனக்கென்று சிறப்பான தேடுதல் தளங்களைக் கொண்டுள்ளது. உங்களது உளவியல் தொடர்பான அய்யங்களுக்கு இங்குப் பதில் தேடலாம். சிலவற்றுக்குப் பதில் கிடைக்கவில்லை என்றால் தொடர்பு (Contact) விசையையோ அல்லது மற்ற தொடர்பு (Link) விசையையோ அழுத்தித் தேடுங்கள் கிடைக்கும். தட்டுங்கள் திறக்கப்படும். கேளுங்கள் கொடுக்கப்படும்.

புதிதாக உளவியல் துறைக்கு வந்துள்ள புத்தகங்கள், கட்டுரைகள் பற்றிய விவரங்களையும் இங்குப் பெறலாம். அமெரிக்க உளவியல் சங்கத்தில் நேரடியாகத் தொடர்புகொள்ள வேண்டுமெனில் கீழ்க்கண்ட முகவரியை அணுகவும்.

American Psychological Association
750 First Street, NE,
Washington, DC
20002 - 4242



14. பிற உளவியல் இணைய தளங்கள்

அமெரிக்க உளப்பகுப்பாய்வு சங்கம்

American Psychoanalytic Association

இணையதள முகவரி : www.apsa.org

அமெரிக்காவில் உளப் பகுப்பாய்வு மருத்துவத்தைத் தொடர விரும்புகிறவர்கள் இங்குத் தங்களைப் பதிவு செய்துகொள்ள வேண்டும். சுமார் மூவாயிரம் பேர் இதில் தங்களை உளப்பகுப்பாய்வு நிபுணர்களாகப் பதிவு செய்துள்ளார்கள். இது பன்னாட்டு உளப்பகுப்பாய்வு சங்கத்தின் அமெரிக்கப் பிரிவாக இயங்குகிறது.

பன்னாட்டு உளப்பகுப்பாய்வு சங்கம்
International Psychoanalytical Association

இணையதளமுகவரி : www.ipa.org.uk

இந்தப் பன்னாட்டு உளப்பகுப்பாய்வுச் சங்கம் ஐம்பத்து ஏழு கிளைகளைத் தன்னகத்தே கொண்டு இயங்குகிறது. ஏறக்குறைய முப்பத்து நான்கு நாடுகளில் கிளைகளைக் கொண்டுள்ளது. உலகம் முழுவதும்

ஏறக்குறைய பதினோராயிரம் பேர் உளப்பகுப்பாய்வு நிபுணர்களாக இதில் பதிவு செய்து கொண்டுள்ளார்கள்.

ஒருமுறை இங்கிலாந்து மருத்துவச் சங்கம் (British Medical Association) உளப்பகுப்பாய்வாளர் யார் என ஆராய்ந்து பார்த்துக் கீழ்க்கண்டவாறு முடிவை அறிவித்தது.

பிராய்டின் கருத்துக்களையும் கோட்பாடுகளையும் அவரது உளப்பகுப்பாய்வு முறையையும் பின்பற்றி மருத்துவம் செய்பவர்கள்தாம் உளப்பகுப்பாய்வாளர்கள். வேறுமுறைகளைக் கலந்து உளப்பகுப்பாய்வைச் செய்பவர்கள் உளப்பகுப்பாய்வாளர் அல்லர். அவ்வழியில் பன்னாட்டு உளப்பகுப்பாய்வுச் சங்கத்தில் பதிவு பெற்று உளப்பகுப்பாய்வு செய்பவர்களே உண்மையான உளப்பகுப்பாய்வாளர்கள்.

அமெரிக்க உளமருத்துவச் சங்கம்
American Psychiatric Association

இணையதள முகவரி : www.psych.org

மருத்துவ (Clinical Psychology) உளவியலை மேற்கொண்டு படிப்பதற்கும் பயிற்சி செய்வதற்கும் இது சிறந்த இணையதளம்.

இந்த உளமருத்துவச் சங்கம்தான் உலகப் புகழ்பெற்ற மனநோய் ஆராய்வுப் புள்ளிவிவரக் கையேட்டை (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - IV - DSM - IV) வெளியிட்டு உள்ளது.

உளவியல் கலைக் களஞ்சியம்
Encyclopedia of Psychology

இணையதள முகவரி : www.psychology.com

உலக சுகாதார நிறுவனம்
World Health organisation

இணையதள முகவரி : www.who.int

ஆங்கில எழுத்து "எம்" இல் தேடினால் மனநலம்
(Mental Health) கிடைக்கும். அங்கு உளவியலைத்
தேடலாம்.



15. இந்திய மறுவாழ்வு கவுன்சில் (Rehabilitation council of India)

இணையதள முகவரி : www.rehabcouncil.nic.in

இந்தியாவில் உளவியல் நிபுணராகத் தொழில்
தொடங்க விரும்புகிறவர்கள் இந்திய மறுவாழ்வுக்
கவுன்சிலில் கட்டாயம் தங்களைப் பதிவு செய்துகொள்ள
வேண்டும்.

இங்கு இரண்டு வகையான உளவியல்
நிபுணருக்கே பதிவு உண்டு. அவர்கள் மருத்துவ உளவியல்
நிபுணர் (Clinical Psychologist), மற்றும் மறுவாழ்வு
உளவியல் நிபுணர் (Rehabilitation Psychologist)
என்பவர்களே.

1992ஆம் ஆண்டு இந்தியப் பாராளுமன்றத்தில்
நிறைவேற்றப்பட்ட இந்திய மறுவாழ்வுக் கவுன்சில் சட்டம்
(Rehabilitation council of India Act 1992), 1993 ஆம் வருடம்
ஜூன் மாதம்தான் நடைமுறைக்கு வந்தது.

இந்தச் சட்டத்தின்படி இந்தக் கவுன்சில்
எல்லா மறுவாழ்வுப் பணிகள் தொடர்பான

பாடத்திட்டங்களையும் செம்மைப்படுத்துகிறது. ஊனமுற்றோர்க்கு அளிக்கப்படும் சிறப்புக் கல்வியைக் கவனிக்கிறது. மறுவாழ்வுப் பணியாளர்களுக்குப் பயிற்சி அளிக்கும் நிறுவனங்களுக்கு அங்கீகாரம் வழங்குகிறது.

மறுவாழ்வு அளிக்கும் தொழில் செய்வோர் / பணிசெய்வோர் அனைவரது பெயரும் கவனமாக மத்திய பதிவேட்டில் பதிவு செய்து பாதுகாத்து வருகிறது இந்த அமைப்பு.

இங்குப் பதிவு செய்வதால் ஏற்படும் நன்மைகள்

அங்கீகாரம் பெற்ற மறுவாழ்வு கல்வித் தகுதியைப் பெற்றவர்கள், மறுவாழ்வுத் தொழிலைச் செய்யவோ அல்லது பணியாளராக இருக்கவோ இந்தக் கவுன்சிலின் மத்தியப் பதிவேட்டில் தங்களைக் கட்டாயம் பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

இவர்கள் மட்டுமே இந்தியாவில் எப்பகுதிக்கும் தங்கள் பணியைச் செய்ய முடியும். இங்குப் பதிவு செய்து கொண்டவர்களுக்கு மட்டுமே சட்டப்படியான எந்த உரிமையும் உண்டு.

இதில் பதிவு செய்து கொண்டவர்களின் உரிமைகள் (under Section 13 of RCI Act)

1) அரசாங்கத்தில் அல்லது ஏதாவது நிறுவனத்தில் அல்லது ஏதாவது அதிகாரம் பெற்ற அமைப்பின் அலுவலகத்தில் எந்தப் பதவி வகித்திருந்தாலும்

அவர்கள் மறுவாழ்வுப் பணியாளராகத் தங்கள் பணியைத் தொடர முடியும்.

2) இந்தியாவின் எப்பாகத்திலும் மறுவாழ்வுப் பணியாளராகத் தொழில் செய்ய முடியும்.

3) மறுவாழ்வுப் பணியாளர் எனக் கையொப்பமிட்ட உரிமை அளிக்கிறது. சட்டப்படி தேவையான சான்றிதழுக்குக் கையெழுத்திட்ட உரிமை அளிக்கிறது. மறுவாழ்வுப் பணியாளரை உறுதி செய்ய அனுமதியளிக்கிறது.

4) இந்தியச் சான்று சட்டம் 1872 (Indian Evidence Act 1872) இன் படி ஊனமுற்றோருக்காகச் சான்று அளிக்க - பிரிவு 45 (Section 45)ன் படி அனுபவமிக்கவர் (Expert) என்ற உரிமை அளிக்கிறது.

மேற்கண்டதற்கு எதிராக ஒருவர் பணிசெய்தால் அவருக்கு ஒரு வருடச் சிறைத் தண்டனையோ அல்லது ஆயிரம் ரூபாய் வரை அபராதமோ அல்லது இரண்டும் சேர்த்தோ தண்டனையாக வழங்கப்படும்.

பதிவு செய்துகொண்டவர்களுக்கான சிறப்புரிமை (as mentioned in Chapter III, Section 20 of RCI Act)

இந்தக் கவுன்சிலில் தங்களைப் பதிவு செய்து கொண்டவர்கள் இந்தியாவின் எப்பகுதியிலும் தங்களது தொழிலைத் தொடங்கலாம். பணியை

மேற்கொள்ளும்போது அதை அனுபவித்தவர்கள் இடமிருந்து மருந்துகளுக்காகவோ அல்லது மறுவாழ்வு அளிக்கும் செயல் தொடர்பாகவோ சட்டப்படியாகக் கட்டணம் வசூலிக்க உரிமை உண்டு.

கீழ்க்கண்டவாறு தொழில் செய்ய விரும்புவோர் இங்குப் பதிவு செய்து கொள்ளலாம் :

கீழ்க்கண்ட பணிகளைச் செய்ய விரும்புகிறவர்கள் தங்களது படிப்பு, பயிற்சியை எடுத்து எழுதித் தகுந்த விண்ணப்பத்தைப் பெற்றுப் பூர்த்தி செய்து கவுன்சிலுக்கு விண்ணப்பிக்கவும்.

அல்லது இதன் இணைய தளத்தின் வாயிலாக விண்ணப்பத்தைப் பெற்றுப் பூர்த்தி செய்து அனுப்பவும்.

நீங்கள் கீழ்க்கண்ட தொழிலுக்குப் பொருத்தமானவர் என்றால் ஆறுமாதத்திற்குள் உங்களுக்குச் சான்றிதழ் வந்துவிடும். இல்லாவிட்டால் என்ன காரணம் என்று உடனே பதில் வந்துவிடும்.

1. ஒலிகேட்க சிகிச்சையளிப்போர் மற்றும் பேச்சுப் பயிற்சி அளிப்போர்.

2. பேச்சின் நோய்க்குற்றை அறியும் நிபுணர்.

3. மருத்துவ உளவியல் நிபுணர்.

4. காதொலிக் கருவியை அமைத்துப் பொருத்துபவர்

5. மறுவாழ்வுப் பொறியாளர் மற்றும் தொழில் நுட்பம் அறிந்தவர்.

6. ஊனமுற்றோக்குரிய சிறப்புக் கல்விப் பயிற்சி ஆசிரியர்.

7. தொழில் ஆற்றுப்படுத்துநர், வேலைவாய்ப்பு அதிகாரி, மற்றும் வேலையில் அமர்த்தும் அதிகாரி.

8. பலநோக்க மறுவாழ்வு சிகிச்சை அளிப்பவர்.

9. மறுவாழ்வு உளவியல் நிபுணர்

10. மறுவாழ்வு சமூகப் பணியாளர்

11. மனவளர்ச்சி குன்றியோர்க்குரிய மறுவாழ்வுப் பணியாளர்

12. தொடங்கி இயக்க, நடைபழக்க, சிறப்புப் பயிற்சியாளர்

13. சமூக அடிப்படையான மறுவாழ்வுப் பணியாளர்.

14. மறுவாழ்வு ஆற்றுப்படுத்துநர்/ நிர்வாகத்தினர்

15. செயற்கை உடல் உறுப்புகளைத் தயாரிப்பவர்; அதனை உடலில் பொருத்துபவர்

16. மறுவாழ்வுப் பணிமனை மேலாளர்.

தற்போது உடல் இயக்கப் பயிற்சியாளர் (Physiotherapist) மற்றும் தொழில்வழிப் பயிற்சியாளர்

(Occupational therapist) ஆகிய இருவரையும் இதில் சேர்க்க முயற்சி நடக்கிறது. அரசாரா படித்த பணியாளர்கள் அனைவரும் மேற்கண்டவற்றை அறிந்து தங்களைப் பதிவு செய்து பயன் அடையவும்.

மேற்கொண்டு விவரங்களுக்கு :-

Rehabilitation Council of Indian

(A statutory body under the Ministry of Social Justice & Empowerment)

23-A, Shivaji Marg

New Delhi - 110 015.

இணைய தள முகவரி : www.rehabcouncil.nic.in.

ஆசிரியரின் படைப்புகள்

1. தாவோ - தெளிவாக வாழும் கலை
2. உலக சென் கதைகள்
3. உளவியல் நிபுணர் கையேடு
4. மனச் சிறகை விரித்து
5. குணாதிசயம் பல விதம்

குறிப்பு :

நகர்ப்பாடகம் நகர்ப்பாடகம்

நகர்ப்பாடகம் நகர்ப்பாடகம் - நகர்ப்பாடகம் 1

நகர்ப்பாடகம் நகர்ப்பாடகம் 2

நகர்ப்பாடகம் நகர்ப்பாடகம் 3

நகர்ப்பாடகம் நகர்ப்பாடகம் 4

நகர்ப்பாடகம் நகர்ப்பாடகம் 5